

道藏精華第四集之一
文山遜叟蕭天石主編

自由出版社印行

道藏精華

黃元吉道德經精義
仙術秘庫

道藏精華第四集之一
文山遯叟蕭天石主編

黃元吉道德經精義
仙術秘庫

自由出版社印行

道藏精華第四集之一
文山遯叟蕭天石主編

黃元吉道德經精義

自由出版社印行

道德經精義例言

蕭天石

一、老子道德經五千言，歷代解者數百家，收入於道藏之解本亦達五十餘種。解註老子之最早者爲韓非河上公，韓非僅解老喻老二篇，主釋義者則僅前一篇耳；全註者自河上公始，河上公註今仍有傳本。數千年來盛行於世者，首推王弼註本。唐宋間羽流之註盛行，其後逐年遞增，有得而可傳之佳本亦當在二三十種之間；惟得全而無一失者，則不多觀。

二、道藏中所收道德經解本之最著者，均各有所長，各得一是。如唐玄宗之道德真經疏，則以窮理盡性，坐忘遺照，損事無爲，理身理國爲主旨。宋微宗之解本共三種，內多引莊易詞理參證。明太祖之解註，則純以修齊治平爲法，蘇子由註本，徹了根宗而多見性之言，融合三家於一旨，邵若愚之直解本，言德則涉孔氏之義，言道則參佛乘之旨，以儒釋二教爲證，撮道德合爲一家。嚴君平之指歸本，則多言天地陰陽、性命神明、變化始終，自然演化之旨，杜時雍之全解本，則以言陰陽理炁爲主。李約之新註本，則以言清靜養心無爲保國之旨。顧歡之註疏本，則以言清靜臨民，無爲用政之旨。李榮之註本，則以明道無爲，顯德有用爲主旨。純丹道派解本中，

如螢蟾子李道純之道德會元，玉賓子鄧錡之道德真經三解，道門高士杜道堅之道德玄經原旨，其原旨發揮與道德真經聖義本，及碧虛子陳景元之藏室纂微本，均爲丹家之上乘解本。至王弼與河上公註本，坊間流行本多，不贅舉其義。各解本中尙多有集註本，集解本，纂疏本，疏義本，惟林志堅之註本，則爲以本經解本經爲體裁。有清一代，道門中人才輩出，解道德經者，以龍淵子宋常星與黃元吉祖師爲最上乘，而黃本則尤能綜各家之所長，補百說之所不足。宋本已影刊於第三集中，茲再影刊黃本。

三、黃註本道德經精義，每章首揭常道，次述丹道，首揭世法，次述丹法。道學精微，文理密察；本末兼賅。體用咸宜。其要尤在其融儒入道，而能鑿空無痕；因道宏儒，而能渾全一體。明道修德，可端天下之風尚；養心養氣，足證萬世之人心。本人道以明仙道，字字金科玉律；體聖學以闡玄學，言言口訣心傳。道爲古千之大道，理爲千古之至理，文爲千古之奇文，義爲千古之聖義。窮身心性命之理，以端其大本；究天人物我之原，以立其大宗。深入淺出，親切平實。以之爲用，可以明心養性，可以入聖登真，可以明哲處世，可以治國平天下。守藏可用，仕隱咸宜。衡情而論，確爲道德經解本中之不朽名著；而無論道家儒家，皆可奉爲無上聖經，視作修聖修仙之不二法門也。

四、丹家經籍，愈古愈玄。上古丹經，十隱八九；中古丹經，十隱其半；迄乎近世，十隱其二三。黃元吉先生本書，成於前清道咸之交，故能暢述玄秘，大露宗風；舉往聖之所不洩者而洩之，盡往聖之所不傳者而傳之。就丹法言丹法，卽此一編，已括盡千經萬典之要蘊而鉅細無遺矣。先生講道於樂育堂時，先後入門弟子數千人。其樂育堂語錄與道門語要，早已風行，爲世所重。至其所著玄宗口訣，傳本甚少。所註醒心求心諸經世不傳。今得斯書，不忍令其再煙滅也。

五、本書原刻於光緒十年，版存自流井，魯魚亥豕，誤刻不少。三年前得一刊本於殷啓唐先生處，後復璧還，今已寄往南美矣。本年夏間先得馬炳文馬傑康二先生所藏乙亥華陽汪氏養性齋刊本，無句讀，經其細心圈點之，惜未竟。後復得南京紅卍字會道院精刻本於俞安澄先生處。本次所影印，原擬用馬藏養性齋刊本，經仔細校勘之後，又改用俞藏道院刊本。俞以正忙於佛事，未及執筆述其藏書因緣。又本書之景行，三年來疊經道友通玄老叟、南天浪迹翁、針石子、與張恩溥、許卓修等諸先生再三催促。茲值付印之始，特述本末一二如上，以誌共善與不忘耳！

中華民國庚子孟冬月穀旦文山遜叟蕭天石於臺北石園

翻印黃註道德經序

大道無名，寓物成相，太素無華，繁衍爲文，轉相歸本，化文爲實，此仙學之所以演道明德，以冀無量含靈，均能溯流不迷，而返乎厥初也。吾國仙學之成熟綿延，迄今數千年矣，如此超凡入聖之學，數千年來見之於文字者，雖指不勝屈，然而道學之祖書，莫不以太上之道德爲旨歸焉。

藍養素仙師云：「道德經，太上之聖經也，包括三才，混合八卦，紹玄女之心傳，開諸天之法界，聖真如不身心體驗，奚以承先啓後，爲大羅一等天仙！」故歷代之學仙者，無不熟讀道德，至誠參究，以期經訣相印，身心合一，成就無邊無盡之道力，參贊化育，利濟衆生。

道德爲丹經之祖，是以太上之後，祖述是經而爲註釋者，比比皆是，註釋中則以黃元吉仙師者最爲詳盡，愚讀之十有餘年，其中對於道修之法程，口訣之節次，爐鼎之安立，火候之變化，以及築基、得藥、煉已、還丹、脫胎、神化、晉而至於煉神還虛，煉虛合道，種種過程，無不深入淺出，吐露無遺，爲諸家之所罕見者，唯得訣多者則發現者多，得訣少者則發現者少，亦顯亦隱，唯精唯細，處處圓通，面面俱到，誠不愧爲真

仙之手筆，接引後昆之寶筏也。

吾人修道，其旨有三：一則益壽延年，二則不生不滅，三則度盡衆生，如欲益壽延年，得藥結丹可也，如欲不生不滅，脫胎神化可也，如欲度盡衆生，統歸無極可也。此種益壽延年不生不滅之仙學，有開始、有步驟、有結果、全係腳踏實地之功夫，爲我中華民族之所特有者，學者果能至誠參訪，際遇真師，獲得全部真傳，再備十分信心，復有修煉條件（財、侶、地、）則成仙證聖，勝券在握矣。學者如擬印證一己所得之訣，真假全缺，質之是經及註即可矣；考驗師之真偽，請益是經及註即可矣；察一己修證功行之是非正誤，對證是經及註即可矣；愚以是經之註一經廣佈，必使盲師無由施計，邪說無法橫行，而正心誠意，返本還原之仙學，必如日月之經天而浮雲無能掩其光明也。

嗚乎！百歲光陰，轉瞬即逝，吾人此生如不成道，他日必入輪迴！盲者、醉者、昏者、迷者，讀是經也，可不戒懼乎哉！諸君子之讀是經及註也，亦當知太上之旨，黃仙之慈，以及蕭天石先生翻印是經之本旨云爾。庚子冬渦馬傑康拜序於臺灣菸酒公賣總局。

原書朱序

余幼讀傳記。見述老氏之言者曰。大道廢有仁義。智慧出有大偽。天地不仁。萬物芻狗云云。嘗竊怪之。以爲老氏之賢。孔子稱之。何其言乃與所聞於孔子者。顯相畔耶。少長縱觀古今事變。乃真有仁義掠美。智慧長姦。如老氏所云者。又未嘗不怵然若失。急購其書讀之。然後乃知所謂老氏者。以無爲爲治。以不言爲教。以柔弱爲自強。以盈滿爲大戒。約之於無聲無形之地。而守之以若沖若退之心。大之足以資斯民亭毒長育之功。而次之亦足斂吾身耳目聰明之用。雖其立說敢於非聖人。要以尋崕峒之墜緒。闢清淨之妙門。衣被羣生。規楷百代。不能使孔子稍貶其尊。而亦不能以孔子之尊而廢其言也。漢興以來。宰相大臣。多治其學。曹平陽之日飲醇酒。汲長孺之臥理淮陽。其效蓋亦可觀矣。而

潔修之士。如穆生君平輩。處汙濁之世。則又師其遺意。以養晦而全真。嗚呼。治國治身。不能躬孔孟之道。而猶能爲老氏之徒。視申韓之操切。莊列之放達。不猶賢乎哉。是書之有註無釋。無下數家。惟晉王弼註最有名。近則豐城黃元吉先生。以四子書註釋五千言。張皇幽渺。參互異同。道家者流。珍若鴻寶。而余固未及見其稿也。李君爵從。年少知道。肆力於先生之註釋者。蓋有日矣。今將朶以公世。走書丐余言弁首。余不文。而又焉辭。昔韓昌黎原聖人之道。力攻二氏。至欲人其人火其書。今觀先生命註命釋之意。若欲并孔李之教而一之。此必非率爾操觚者所辦。李君非阿所好者。惜乎余之未見其稿也。時在光緒丙戌六月既望。後學朱有芬謹識。

原書自序

三教之道。聖道而已。儒曰至誠。釋曰真空。道曰金丹。要皆太虛一氣。貫乎天地人物之中者也。惟聖人獨探其源造其極。與天之虛圓無二。是以成爲聖人。能剛能柔。可圓可方。無形狀可擬。無聲臭可拘。所由神靈變化。其妙無窮。有不可得而窺測者。若皆自然天然本來物事。處聖不增。處凡不減。卽等而下之鳥獸草木之微。亦莫不與聖人同此一氣。同此一理。試觀汪洋大海。水至難測者也。然而一海所涵水也。一勺所容亦無非水。鼃鼃蛟龍所受以生成者此水。而魚鼈蝦蟹所賴以養育者。亦無非此水。太虛之氣。亦猶海水一般。天地聖賢人物。雖紛紜錯雜。萬有不齊。而其受氣成形之初。同此一氣。除此以外。別無生氣。亦別無生理。所爭者發稟之各殊耳。孟子曰堯舜與人同。又曰人之所以異於禽

獸者幾希。誠確論也。無如世風日下。民俗益偷。大道雖屬平常。而人多以詭怪離奇目之。所以儒益非儒。釋亦非釋。而道益非道矣。若不指出根源。抉破竅妙。恐大道愈晦而不彰。人心愈壞而難治。勢必至與鳥獸草木同羣。而聖賢直等諸弁髦。大道益危如累卵。虛懸天壤。無人能任斯文之責矣。恭逢盛世。天下乂安。適遇名山道友。談玄說妙。予竊聽久之。實非空談者流。徒來口耳之用。因得與於其際。羣尊予以師席。故日夜講論道德一經。以爲修身立德之證。不覺連篇累牘。第其中瑕疵迭見。殊難質諸高明。然亦有與太上微意偶合處。不無小補於世。衆友請付剞劂。公諸天下後世。予於此註實多抱愧。不敢自欺欺人。無奈衆友念切。始諾其請。茲值刊刻肇始。予故弁數言於篇首。以敘此註之由來。如此。光緒十年孟冬月元吉黃裳自序

重印道德經精義序

余向不知道。亦正不以其道爲然。惟念近今講道者日益多。而師友中亦屢屢以此相告語。殆不容忽然而已也。夫人心道心之別。實發明於尙書。由堯舜禹湯文武周孔以來。聖聖相傳。無一不言道者。是道之爲道。必有精微奧妙。不可以言語迹象求之者也。昔程子言大學爲入德之門。中庸乃傳授心法。而二書功用。皆歸本於定靜之初。修持於隱微之內。蓋亦可以知其要矣。余於去年十月。始學靜坐之法。以求所謂

道者。不數句而程效略觀。乃恍然於斯道之不可誣也。然竊意道必以老子爲宗。不法老子而他求乎道。未有不流爲旁門別戶者。昔仲尼師老子。謂其明道德之歸。聖人且如此。而況下焉者乎。特其書古奧深遠。令人不易卒讀。且自漢迄今。註者無慮數十家。求其洞明妙竅。能切日用者。蓋亦寡矣。豐城黃元吉先生。著有道德經註釋。承友人曹知立君之贈。欣然受而讀之。其書分章演繹。始言性命之理。終言修治之功。洋洋數萬言。由體及用。內外兼賅。蓋不啻假五千言爲現身

說法語云。莫爲之前。雖美弗彰。莫爲之後。雖盛弗傳。有老子爲之前。殆不可無先生爲之後焉。顧原本刊於四川自流井。魯魚虛虎。舛誤錯出。余既一一校而正之。而又以其書雖名註釋。實非規規於註釋者。蓋當時先生在樂育堂。聚羣弟子講道其中。其講道德經尤爲精闢。確乎字字玄機。言言精義。故名曰註釋。毋寧名曰精義之爲得也。因易名重印。期於普渡。使夫後之聞道者。手此一編。皆得如琅橋聽講。而無復有執經問難之苦。不其善歟。庚申大暑前一日奉化樸民江起

按原本卷首。先朱序。次自序。次道德經總旨。次弟子等序。而總旨不署撰者姓名。以其在自序後。疑亦先生之所作也。茲因文體與序不類。特移置於講義終篇之後。以示總括全經之意云爾。弟子等序亦移殿卷末。改爲後序。庶於體裁稍有合焉。

又按道德經傳本至夥。字句各有不同。明焦弱侯著老子翼。附有考異一篇。搜訂頗詳。然是書所引正文。有往往出

於焦氏考異之外者。不知其所據何本。茲悉仍之。以俟異日訂正焉。

原刻分四卷。惟第三卷不曰卷三而曰卷下。第四本之署卷四者。又僅僅數頁。餘皆附刊樂育堂語錄。不標卷第。當時門人付梓。期在急就。未經先生釐訂可知。茲將語錄另爲一編。而本書則分三卷。

起鯤又識

--	--	--	--	--	--	--	--

道德經精義卷一

豐城黃裳元吉著

後學奉化江起鯤校

第一章

太上曰。道可道。非常道。名可名。非常名。無名天地之始。有名萬物之母。故常無欲以觀其妙。常有欲以觀其竅。此兩者同出而異名。同謂之玄。玄之又玄。衆妙之門。

朱子云。道。猶路也。人人之所共由也。其實生天生地生人生物。公共之理。故謂之道。天地未判以前。此道懸於太空。天地既闢而後。此道寄諸天壤。是道也。何道也。先天地而長存。後天地而不敝。生於天地之先。混於虛無之內。無可見亦無可聞。故太上曰。以言夫道。費而且隱。實無可

道。所可道者。皆道之發見耳。非真常之道也。以言其名。虛而無物。實無可名。所可名者。皆道之糟粕耳。非真常之名也。人不知道。曷觀之詩乎。曰。上天之載。無聲無臭。道不可以有言矣。又曰。維天之命。於穆不已。道不可以無稱矣。須知至無之內。有至有者存。至虛之中。有至實者在。道真不可以方所形容也。太上慈悲度世。廣爲說法。曰鴻濛未兆之先。原是渾渾淪淪。絕無半點形象。雖曰無名。而天地人物咸毓個中。此所以爲天地之始也。及其靜之既久。氣機一動。則有可名。而氤氲氤氲。一段太和元氣。流行宇宙。養育羣生。此所以爲萬物之母也。始者。天地未開之前。一團元氣在抱是也。母者。天地既闢而後。一氣化生萬物是也。學人下手之初。別無他術。惟一心端坐。萬念胥捐。垂簾觀炤。心之下。腎之上。彷彿有個虛無窟子。神神相照。息息常歸。任其一往一來。但以神氣兩者凝注中宮爲主。不頃刻間。神氣打成一片矣。於是聽其混混沌沌。不起一明覺心。久之恍恍惚惚。入於無何有之鄉焉。斯時也。不知神之入氣。氣之歸神。渾然一無人無我。何地何天景象。而又非昏瞶也。若使昏瞶。適成槁木死灰。修士於此。當滅動心。莫滅照心。惟是智而若愚。慧而不用。於無知無覺之際。忽然一覺而動。卽太極開基。須知此一覺中。自

自然然。不由感附。纔是我本來真覺。道家謂之玄關妙竅。只在一呼一吸之間。其吸而入也。則爲陰。爲靜。爲無。其呼而出也。則爲陽。爲動。爲有。卽此一息之微。亦有妙竅。人欲修成正覺。惟此一覺而動之時。有個實實在在的的確確。無念慮無渣滓。一個本來人在。故曰天地有此一覺而生萬物。人身有此一覺而結金丹。但此一覺。有如電光石火。當前則是。轉眼卽非。所爭只毫釐間耳。學者務於平時審得清。臨機方把得住。古來大覺如來。亦無非此一覺積累而成也。修士興工。不從有欲無欲觀妙觀竅下手。又從何處以爲本乎。雖然。無與有。妙與竅。無非陰靜陽動。一氣判爲二氣。二氣仍歸一氣而已矣。以其靜久而動。無中生有。名曰陽生活子時。以其動極復靜。有又還無。名曰復命歸根。要皆一太極所判之陰陽也。兩者雖有異名。而實同出一源。太上謂之玄。玄者深遠之謂也。學者欲得玄道。必靜之又靜。定而又定。其中渾無物事。是爲無欲觀妙。此一玄也。及氣機一動。雖有知卻不生一知見。雖有動卻不存一動想。有一心。無兩念。是爲有欲觀竅。此又一玄也。至玄之又玄。實爲歸根之所。非衆妙之門而何。所惜者。凡人有此妙竅。不知直養。是以旋開旋閉。不至耗盡而已。至人於玄竅開時。一眼覷定。一手拿定。操存涵

養。不使須臾或失。所以直造無上根源。而成大覺金仙。

下手工夫。在玄關一竅。太上首章。即將無名有名觀妙觀竅指出。足見修道之要。除此一個玄關竅。餘無可進步也。故開首四句。說大道根源。實屬無形無狀。不可思議窮究。惟天地未開之初。混沌沌。無可端倪。卽人致養於靜時也。天地忽闢之際。靜極而動。一覺而醒。卽人偵氣於動。爲煉丹之始基。第此倏忽之間。非有智珠慧劍。不能得也。要之念頭起處爲玄牝。實爲開天闢地生人育物之端。自古神仙。無不由此一覺而動之機造成。又曰無欲觀妙有欲觀竅。兩者一靜一動互爲其根。故同出而異名。凡有形象者可得而思量卜度。若此妙竅。無而有有而無。實不可方所名狀。縱舌如懸河。亦不能道其一字。所以謂之玄玄。學者亦不得視爲杳冥。毫不窮一個實際下落。果於此尋出的的確確處。在人視爲恍惚在我實有把憑。久之著手成春。頭頭是道矣。

第二章

太上曰。天下皆知美之爲美。斯惡已。皆知善之爲善。斯不善已。故有無相生。難易相成。長短相形。高下相傾。音聲相和。前後相隨。是以聖人處無爲之事。行不言之教。萬物作焉而不離。生而不有。爲而不恃。功成而弗居。夫惟弗居。是以不去。

古云。勸君窮取生身處。返本還原是藥王。又曰。窮取生身受命初。莫怪天機都洩盡。由此觀之。足見受命之初。渾然天理。無有瑕疵。彼說美說惡說善說醜。皆爲道之害也。夫道究何狀哉。在儒家曰隱微。其中有不睹不聞之要。釋家曰那個。其中有無善無惡之真。道家曰玄關。其中有無思無慮之密。大道根源。端本於此。一經想像。便墮窩臼。一經擬議。便落筌蹄。雖古來神仙贊嘆道妙。曰美曰善。要皆恍惚其象。非實有端倪。蓋以爲美也。就有惡對。以爲善也。就有醜對。又况美在是。惡亦在是。善在是。醜亦在是。此殆後天陰陽。有對待有勝負參差。而非先天一元之氣。

也。故太上曰。天下皆知美之爲美。斯惡已。皆知善之爲善。斯不善已。是知人不求虛無一氣。而第言美之爲美。善之爲善。是亦舍本而逐末也。太上特示下手之工。爲大衆告曰。凡人打坐之始。務將萬緣放下。了無一事。介於胸中。惟是垂簾塞兌。觀照虛無丹田。凝起神。又要調息。調起息。仍要凝神。如此久之。神氣并成一團。頃刻間自入於杳冥之地。此爲無也。及無之至極。忽然一覺而動。此爲有焉。我於此一念從規中起。混混續續。兀兀騰騰。神依氣立。氣依神行。無知有知。無覺有覺。卽立牝之門立矣。由是恪守規中。凝神象外。一呼一吸。一往一來。務令氣氣歸玄竅。息息任天然。卽天地人物之根。聖賢仙佛之本。此最吾道家祕密天機。不容輕洩者也。修士行持。與其求之無極。不可捉摸。何若求之陰陽。更有實據。經曰。有無相生。不過動而靜。靜而動。出立入牝。變理陰陽者也。難易相成。不過剛而柔。柔而剛。鼎爐琴劍。一烹一溫者也。長短相形。卽出入呼吸。任督往來。前行短後行長之謂也。高下相傾。卽火在上而使之降。水在下而使之升。上下顛倒。坎離之妙用也。音聲相和。卽神融氣暢。百脈流通。不啻鳴鶴呼羣。同聲相應。不召而自來也。前後相隨。卽子馳於後。午降於前。乾坤交媾。和合一團。依依而不舍也。此數者。皆由後天之陰陽。而

返乎先天之無極也。聖人知道之本原。冲漠無朕。浩蕩無垠。其處事也。則以無爲爲尙。而共仰恭己垂裳之風。其行教也。則以不言爲宗。而自寓過化存神之妙。聖人作而萬物覩。又何離之有耶。自此耕田鑿井。被生成而竟忘其行。開源節流。勤化導而並化其迹。就使功滿乾坤。名聞天下。而聖人若恥爲虛名。未嘗有實績也。夫豈若書言汝惟不矜不伐天下莫與爭能爭功者。尙有弭人爭競之想哉。此殆歸於神化之域。淡定之天。一惟自適其樂。而不忘自得之真。古言視富貴如浮雲。棄功名若敝屣者。其斯之謂歟。雖然。道成德自立。實至名自歸。聖人縱不居功。而天下後世咸稱道不衰。是不言功而功同日月。不言名而名重古今。夫惟弗居是以弗去也。學者須從虛極靜篤中。養出無美無善之真出來。纔算修煉有本。其道維何。玄關竅也。舍此則無生矣。修道者舍此玄關一竅。別無所謂道矣。如以美善爲道。亦屬後天塵垢。太上以此言警之。望人因流而溯源也。不然美善之稱。亦三代下之君子。又烏可厚非哉。

易曰。一陰一陽之謂道。是陽非道也。陰亦非道。陰其在陰陽之間乎。又况道者理也。陰陽者氣也。理無氣不立。氣無理不行。單言道。實無端倪

可狀。惟即陰陽發見者觀之。庶確有實據。此章言無美無善之真。直抉大道根源。望人端本立極。以爲修身治世之基。有無難易數句。是教人由對待之陰陽。返乎真一之氣。其中又教人從有無相入處。尋出玄關一竅。爲煉丹本根。至於守中養丹。陽生活子。運轉河車。亦無不層層抉破。惟聖人直探其源。故恭己無爲。不言而信。雖有生有爲。而在己毫無德色。迨至功成告退。視富貴爲不足重輕。非聖人其孰能與於斯。學者玩索而有得。非但下手有基。即通天亦有路矣。他註云。天下皆知美善之所以爲美善。則自不爲惡與不善也。此講亦是。但太上之經。多在原頭上說。不落乘。二

第三章

太上曰。不尚賢。使民不爭。不貴難得之貨。使民不爲盜。不見可欲。使心不亂。是以聖人之治。虛其心。實其腹。弱其志。強其

骨常使民無知無欲。使夫知者不敢爲也。爲無爲。則無不治。

聖人之治天下也。與其有爲。不如無爲。尤如有爲而無爲。其化民成俗也。與其能感。不如能化。尤不如相安於無事之爲得。是以堯舜恭己垂裳。而四方悉昭風動。此何如之化理哉。不過上無心而民自靜。上無好而民自正。上無欲而民自定耳。否則紛紛擾擾。自以爲與民興利除弊。而不知其擾民也實甚。故曰民本無爭也。而上爭奪之。民本無貪也。而上貪婪之。民本無私無欲也。而上以奇技淫巧鮮衣美食先導之。欲其不爭不貪。無嗜無好也得乎。苟能修其身正其心。恬然淡然。毫無事事。不以賢能相尙。則民自安靖而不爭矣。不以難得之貨爲貴。則民重廉恥而不爲盜矣。且聲色貨利之場不一。屬於目則無見無欲。已與民各適其自在之天。而虛靈活潑之神。自常應常靜而不亂矣。此事豈異人任哉。惟聖人屏除耳目。斬斷邪私。抱一以空其心。心空則煉丹有本。由是而採天地靈陽之氣。以化陰精。日積月累。自然陰精消滅。而陽氣滋長。則實腹以全其形。所謂以道凝身。以術延命。即是超生拔死之法。而且專氣致柔。如嬰兒之力弱不能持物者然。雖至柔也而動則剛。觀其浩浩淵淵。兀兀騰騰。真可

包天地而入日月。貫金石而格鬼神。其氣骨自有如是之強壯者。如此性修命立。彼浩然剛大之氣。綽綽有餘。一切知覺之心。嗜欲之性。不知消歸何有。聖人以此修身。即以此治世。在己無知無欲。使民亦無知無欲。不但愚者混沌沌。上合於穆之天。即聰明才智之儒。平日矜能恃智。惟恐以不逞爲憂。至此亦淡恬無事。自忘其知識之私。一歸渾樸。此能爲而不爲。非不能也。實不敢也。雖然。人生天地。不能逃虛空而獨超物外。必有人倫日用之道。又烏得不爲哉。然順其自然。行所無事。雖有爲仍無爲也。亦猶天不言而自化。四時代宣其教矣。帝無爲而自治。百官代理其政矣。爲者其迹。不爲者其神。是以南面端拱。天下悉慶平成。猗歟盛哉。

道本平常。不矜新穎。不尙奇異。如國家尊賢。原是美事。若以此相誇相尙。則賢者固賢。而不肖者亦將飾爲賢。甚至賢以否爲否。而不肖者又以賢爲否。於是爭端起矣。彼此互相標榜。迭爲黨援。而天下自此多事。國家理財。亦是常經。而若貴異物寶遠貨。則民必梯山航海。冒險履危。不辭跋涉之苦。性命之憂。搜羅而致之朝廷。至求之不得。千方萬計。雖奸盜劫奪所不顧也。至於衣服飲食。亦日用之常。而若食必珍饈。衣求

錦繡。見可欲而欲之。奢風何日已也。是以聖人內重外輕。必虛心以養神。實腹以養氣。令神氣打成一片。流行於一身之間。條暢融和。蘇綿快樂。而志弱矣。且神靜如岳。氣行如泉。而骨強矣。常常抱一。刻刻守中。非獨一己無欲無思。即聰明才智之士。亦觀感而悉化。不敢妄有所爲。或曰有爲則紛更致誚。無爲則清淨貽譏。爲不爲之間。亦幾難矣。詎知順理而爲。非有冒昧以爲。有爲仍與無爲等。所以孔子贊舜曰。無爲而治者其與舜也。

第四章

太上曰。道沖而用之。或不盈。淵兮似萬物之宗。挫其銳。解其紛。和其光。同其塵。湛兮似若存。吾不知誰之子。象帝之先。

帝者。

上帝也。先者。無始之始也。

道者何。太和一氣。充滿乾坤。其量包乎天地。其神貫乎古今。其德暨乎九州萬國。胎卵濕化。飛潛動植之類。無在而無不在也。道之大何如耶。顧其爲體也。空空洞洞。渾無一物。若不見爲有餘。及其發而爲用。沖和在抱。施之此而此宜。措之彼而彼當。詩曰。左之左之。無不宜之。右之右之。無不有之。真若百川朝海。而海不見盈也。不誠爲萬物之宗旨哉。孔子曰。鬼神之爲德。體物不遺。又曰。語小莫破。語大莫載。其浩浩淵淵。實有不可窮究者。道之難狀如此。後之人又從何而修乎。太上悲憫凡人。乃指其要曰。凡人之不能入道者。皆由才智之士。自恃自恣。任意縱橫。於以錮蔽虛靈而不見耳。茲欲修道。須知聰明智慧。皆爲障道之魔。從此黜聰墮明。屏其耳目之私。悉歸混沌。而一切矜才恃智傲物凌人之銳氣。概挫折而無存。則人心死而道心生。知見滅而慧見昭矣。先儒曰。聰明才智之人不足畏。惟沈潛入道澄心觀理者爲可畏。斯言不誠然哉。修行人務以沈神汰慮。寡欲清心爲主。那知覺思慮之神。惡妄雜僞之念。紛紛擾擾。此念未休。彼念又起。前思未息。後思又來。我必自勸自勉。自寬自解。如亂絲之糾纏。我必尋其頭緒而理之。若蔓草之荒蕪。我必拔其根株而夷之。如此則紛紜悉解。而天君常泰矣。雖然。此獨居習靜之功。猶未及於

鬧處也。苟能靜而不能動。猶是無本之學。必靜時省察。一到熱鬧場中。尤要兢兢致慎。凡事讓人以先。我處其後。尊人以上。我甘自下。若此則與世無忤。與人無爭焉。又况好同惡異。世俗大抵皆然。我惟有隨波逐流。從其類而和之。雖有光明正大之懷。我決不露其圭角。惟有默識其機。暗持其體。同己者好之。異己者聽之。所以魯人獵較。孔子亦獵較。古聖人當大道未明之時。莫不以此混俗也。又觀六祖得衣鉢之後。道果雖圓。尚未盡其微妙。由是留形住世。積功了道。隱於四會山中。獵夫與居。恬不爲怪。所以得免於難。若非和光同塵。烏能長保其身。由此動靜交修。常變有權。則本來一點湛寂虛明之體。自然常常在抱。而又非果在也。若有所在。却無所在。若有所存。却無所存。一片靈光。閃灼於金庭之下。此道究何道哉。生於天地之先。混於虛無之際。吾不知從何而來。從何而去。究爲誰氏之子也。經曰。有物混成。先天地生。其斯爲大道之玄妙歟。帝之先有何象。亦不過混沌未開。鴻濛未判。清空一氣而已矣。迨一元方兆。萬象回春。即發散於天地人物之間。而無從窺測。修士欲明道體。請於天地將開未開未開忽開而揣度之。則得道之原。而下手不患無基矣。

太上將道之體。畫個樣子與人看。又教體道者。欲修大道。先認道源。欲尋道源。先從自家心性中。閑邪存誠。自下學循循修之。久則底於神化之域。方知吾心性中有至道之精。常常不離懷抱也。須從靜中尋出端倪。用存養省察之功。以保守天真。不以盛氣凌人。不以繁冗亂性。即張子所謂解脫人欲之私也。撥開雲霧。洞見青天。斬斷葛藤。獨露真面。一旦動與人交。不知有光埋光。在塵混塵。或顯才智。或炫功能。抑或現煙霞泉石之身。露清致高標之態。歷觀往古。惹禍招災。爲大道之害者不少。如漢朝黨錮之禁。晉時清流之禍。雖緣小人之奸。亦由己不知明哲保身之道也。人能混俗和光與世同塵。一若靈芝與衆草爲伍。鳳凰偕羣鳥並飛。不聞其香而益香。不見其高而益高。如是藏拙。如是直養。則湛寂真常之道。自恍惚於眉目之間。不存而若存。有象而無象。中庸云。上天之載。無聲無臭。至矣。非居帝之先而何。

第五章

太上曰。天地不仁。以萬物爲芻狗。聖人不仁。以百姓爲芻狗。

天地之間。其猶橐籥乎。虛而不屈。動而愈出。多言數窮。不如守中。

天地間。生生化化。變動不居者。全憑此一元真氣。主持其間。上柱天。下柱地。中通人物。無有或外者焉。此氣之渾渾淪淪。主宰萬物。有條不紊者曰理。此氣之浩浩蕩蕩。彌綸萬有。宛轉流通者曰氣。理氣合一曰仁。故先儒云。仁者人欲盡淨。天理流行。無一毫爲人之僞。又曰。生生之謂仁。要之仁者如木果之有仁。其間生理生氣。無不完具。天地生萬物。聖人養萬民。無非此理。此氣爲之貫通。夫豈區區於事爲見耶。故太上設言以明道。曰。向使天地無此一腔生氣。惟有春夏秋冬寒暑溫涼之教。以往來運度。則萬物無所稟賦。氣何由受。形何由成。其視萬物也。不啻芻狗之輕。毫不足珍重者然。有日見其消磨而已。又使聖人無此真元心體。惟仗公卿僚寮。文誥法制之頒。以訓戒凡民。則草野無由觀感。人何以化。家何以足。真是視斯民如芻狗之賤。全不關痛癢者然。有日見其摧殘而已。顧何以天地無心。而風雲雨露。無物不包含個中。聖人忘言。而輔相

裁成。無人不嬉遊宇內。足見天地聖人。皆本此一元真氣。貫注乎民物之間。雖有剝削。亦有生成。雖有刑威。亦有德化。是天地聖人之不仁。正天地聖人仁之至處。人不知聖。盍觀天地。上浮爲天。下凝爲地。其中空洞了明。渾無物事。不過一開一闔。猶橐之無底。籥之相通。渾浩流轉。毫無障礙焉。當其虛而無物也。固隨氣機之升沈而不撓不屈。及其動而爲聲也。亦聽人物之變化而愈出愈奇。以觀天地。無異橐籥。聖人又豈外是乎。學者守中抱一。空空無迹。浩浩無垠。藏之愈深。發之愈溥。以視言堂滿堂。言室滿室者。相隔不啻天淵。彼以言設教。其教有盡。何若寶吾之精。裕吾之氣。神遊象外。氣注規中。而無一屑一髮不周流遍及之爲得哉。甚矣守中之學。誠修身之要道也。

此是一元真氣。修身在此。治世亦在此。除此以外。所謂制度法則。猶取魚兔之筌蹄也。魚兔必假筌蹄而得。謂取魚兔不用筌蹄不可。謂筌蹄即是魚兔亦不可。金丹大道。如採陽補陰。前行短後行長。玉液小還。金液大還。皆是取魚兔之筌蹄。若竟視爲道源。差毫釐而謬千里矣。惟此元氣無聲無臭無象無形。天地人物。公共之生氣。學者修煉。必尋得此一件丹頭。方不空燒空煉。否則煉精煉氣煉神煉虛。皆屬無本之學。一任童而習

之。到老猶無成焉。太上教人從守中用功。而消息在橐籥。學人須自探討。章內不仁二字。是設詞。

第六章

太上曰。谷神不死。是謂玄牝。玄牝之門。是爲天地根。綿綿若存。用之不勤。

修煉一事。只緣人自有身後。氣質拘於前。物欲蔽於後。猶精金良玉。原無瑕疵。因陷於污泥之中。而金之精者不精。玉之良者不良。所以欲復原形。非用淘汰之力。琢磨之功。不能還乎初質也。太上示人下手之工。曰谷神不死。何以爲谷神。山穴曰谷。言其虛也。變動不拘曰神。言其靈也。不死即惺惺不昧之謂也。人能養此虛靈不昧之體。以爲丹頭。則修煉自易。然而無形無影。不可捉摸。必於有聲有色者。而始得其端倪。古云要得谷神長不死。須從玄牝立根基。何以謂之玄。玄即天也。何以謂之牝。牝即地也。天地合而玄牝出。玄牝出而閭闔成。其間一上一下。一往一

來。旋循於虛無窟子。卽玄牝之門也。孔子曰。乾坤其易之門。不誠然乎。第此門也。陰陽往來之路。天地造化之鄉。人物發生之地。得之則生。失之則死。凡人順用之則爲死戶。聖人顛倒之則爲生門。人欲煉丹以成長生久視之道。舍此玄牝之門。別無他徑也。非天地之根而何。修士垂簾觀。炤混沌。無知時。死凡心也。忽焉一覺而動。生道心也。所謂靜則爲元神。動則爲真意。是其中胎息一動。不要死死執著丹田。必於不內不外之間。觀其升降往來。悠揚活潑。卽得真正胎息矣。古人云。出玄入牝。是出非我本來面目。入亦非我本來面目。惟此一出一入間。中含妙諦。卽虛靈也。所謂真陰真陽。形而爲真一之氣是也。天地之根。豈外此乎。要之谷神者。太極之理。玄牝者陰陽之氣。其在先天。理氣原是合一。其在後天。理氣不可並言。修道人欲尋此妙竅。著不得一躁切心。起不得一忽略念。惟借空洞之玄牝。養虛靈之谷神。不卽不離。勿忘勿助。斯得之矣。故曰綿綿若存。用之不勤。

大道無形。生育天地。大道無名。發育萬物。聖人以有而形無。實而形虛。顯呈此至隱至微之一物。曰谷神。谷神者。空谷之神。問之若答。應焉如

響。卽不死也。其在人身。總一虛靈不昧之真。自人喪厥天良。谷神之汨沒者久矣。後之修士。欲得谷神長存。虛靈不昧。以爲金丹之本。仙道之根。從空際盤旋。無有把柄。惟從無欲觀妙有欲觀竅下手。有無一立。妙竅齊開。而玄牝立焉。故曰此竅非凡竅。乾坤共合成。名爲神氣穴。內有坎離精。總要精氣神三者打成一片。方名得有無竅生死門。否則爲凡竅。而無先天一元真氣存乎其中。虛則落頑空。實則拘形迹。皆非虛靈不昧之體。惟此玄牝之門。不虛不實。卽虛卽實。真有不可名言者。靜則無形。動則有象。靜不是天地之根。動亦非人物之本。惟動靜交關處。乃坎離顛倒之所。日月交光之鄉。眞所謂天根地窟也。學人到得眞玄眞牝。一升一降。此間之氣。凝而爲性。發而爲情。所由虛極靜篤中。生出法相來。知得此竅。神仙大道。盡於此矣。其曰綿綿若存者。明調養必久。而胎息乃能發動也。曰用之不勤者。言抽添有時。而符火不妄加減也。人能順天地自然之道。則金丹得矣。

第七章

太上曰。天長地久。天地所以能長且久者。以其不自生。故能長生。是以聖人後其身而身先。外其身而身存。非以其無私耶。惟其無私。故能成其私。

天地之氣。渾浩流轉。歷億萬年而不敝者。皆由一元真宰默運其間。天地所以悠久無疆也。即發育萬物。長養羣黎。而生生不已。天地亦未嘗不足。氣機所以亙古不磨也。太上曰。天長地久。不誠然哉。然天地之能長且久者。其故何歟。以其不自生也。設有自生之心。則天地有情。天亦老矣。惟不自有其生。而以衆生爲生。是衆生之生生不息。即天地之生生不息也。故曰長生。世人多昧此生生之理。不求生而求死。不求長生而求速死。陷溺於富貴功名。沈淪於聲色貨利。時時握算。刻刻經營。不數年而精枯氣弱。魄散魂飛。費盡千辛。難享一世。營生反以尋死。可勝浩嘆。是以聖人法天效地。不惟勢利之場。不肯馳逐。即延年益算之術。亦不貪求。惟以大道爲先。淨掃心田。精修命蒂。舉凡一切養身章身之具。在在

不暇營謀。一似後其身外其身者然。卒之德立而同類莫超其上。名成而後世猶仰其型。非所謂後其身而身先。外其身而身存者乎。視世之自私其身反戕其生者。誠高出萬萬倍。而聖人究非矯情立異也。自來恬淡是好。清淨爲懷。不隨俗而浮。不依形而立。廓然大公。一似天地之無私者焉。夫人多自私而戚戚於懷。聖無一私而皎皎物外。一片虛靈之象空洞之神。常照耀而不可稍遏。向使區區以血肉軀臭皮囊。時刻關心。晝夜繫念。又烏能獨先而不後。長存而不亡耶。惟其無私。故與天地合撰日月並明。而能成其私也。後之修道者。欲此身不朽此神不壞。須用刻苦工夫。擺脫垢塵。久久煅煉。自然乾乾淨淨。別有一重天地。另有一番世界。而不與世俗同生死也。何樂如之。

天地不言。全憑一元真氣。斡旋其間。所以周而復始。生機毫無止息。天地之久長。故歷萬古而常新也。聖人參天兩地。養太和之氣。一歸渾沌之真。處則爲聖功。出即爲王道。何世之言修己者。但尋深山枯坐。毫不干一點人事。云治世者純用一腔心血。渾身在人物裏握算。若此者。各執一偏。各爲其私。非無事而寂寂。有事而惺惺者焉。聖人窮則清淨無塵。而真形與山河並固。達則人物兼善。而幻身偕爵祿俱輕。迨其後名標宇

宙。身獨居先。功蓋寰區。形存異世。非以其無私耶。學人能去其私。一空色相。永脫塵根。積功則留住人間。飛昇則長存天壤。不私其身而卒得長生。較世之爲身家計者。不啻雲泥之判也。人可不絕外誘之私歟。

第八章

太上曰。上善若水。水利萬物而不爭。處衆人之所惡。故幾於道。居善地。心善淵。與善仁。言善信。政善治。事善能。動善時。夫惟不爭。故無尤。

大道原無他妙。惟是神氣合一。還於無極太極父母生前一點虛靈之氣而已矣。人若不事乎道。則神與氣兩兩分開。鉛走汞飛。水火所由隔絕也。孟子曰。民非水火不生活。是言也。淺之則爲日用之需。深之則爲修煉之要。有時以火溫水而眞陽現。有時以水濟火而甘露生。水火之妙。眞

有不可勝言者。然水火同宮。言水而火可知矣。水性善下。道貴謙卑。是以上善聖人。心平氣和。一腔柔順之意。任萬物之生。遂無一不被其澤者焉。究之功蓋天下而不知功。行滿萬物而不知行。惟順天地之自然。極萬物之得所。而與世無忤。真若水之利濟萬物。毫無爭心。不但此也。萬物皆好清而惡濁。好上而惡下。水則處物以清。自處以濁。待物以上。自待以下。水哉水哉。何與道大適哉。聖人之性。一同水之性。善柔不剛。卑下自奉。衆人所不能安者。聖人安之若素。衆人所爲最厭者。聖人處之如常。所以於己無惡。於人無爭。非有道之聖人。不能如斯。故曰處衆人之所惡。幾於道矣。夫以道之有於己也。素位而行。無往不利。即屬窮通得喪。患難死生。人所不能堪者。有道之人。總以平等視之。君子論理不論氣。言性不言命。惟反身修德焉耳。雖然。德在一心。修不一途。又豈漫無統宗。浩浩蕩蕩。而無所底極哉。必有至善之地。止其所而不遷。方能潛滋暗長。天真日充。而人欲日滅。易曰。艮其背。不獲其身。行其庭。不見其人。此即聖人之居善地也。居之安。則資之深。內觀其心。虛而無物。淵淵乎其淵也。外觀所與。擇人而交。肫肫乎其仁也。至於發之爲言。千金不及一諾。言善信也。施之於政。小惠何如大德。政善治也。推之一物。一事。一動。

一靜之間。無不頭頭是道。任人以事。惟期不負所能。慮善以動。只求動惟厥時。聖人之修身治世如此。此由止於至善。得其所安。而後發皆中節也。惟其在在處處。無一毫罅漏。無一絲欠缺。又何爭之有耶。夫惟不爭而人之感恩戴德。刻骨銘心者。方且瞻依不忘。又有何怨。又有何尤。雖有惡人。亦相化於善矣。及其至也。無爲自然。羣相安於不識不知之天。幾忘上善之若水。柔順而利貞。無往不吉焉。

指點上善之心。平平常常。無好無惡。浩浩蕩蕩。無陂無偏。極其和柔。是以居上不驕。爲下不倍。於己無尤。於人無怨。顧其所以能至此者。究非世俗之學所能造其巔。亦非無本之學所能建其極也。故太上處衆人所惡之後。旋示一善地。究竟此地是何地。吾不惜天機洩露之咎。乃爲指其真際曰。此個善地。非世人擇地而蹈之地。乃所謂心地。性地。寸衷寸地是也。得其地。則性命有依。失其地。則神氣無主。無主則亂。安能事事咸宜。合內外而一致。處人已而無爭哉。然謂其地爲有。則多墮於固執。若謂其地竟無。又多落於頑空。此殆有無不立。動靜不拘者也。欲修至道。請細參其故。於以多積陰功。廣敦善行。庶幾上格神天。或得師指。或因神悟。於以會通其地。而始不墮旁門左道。得遂生平志願也。此地了然。道

過半矣。以下曰。心曰言數句。明在在處處俱當檢點至善。使不先得善地而居。以後所云。無一可幾於善者。此真頭腦學問本原工夫。如或昧焉。則持已接物。萬事皆瓦裂矣。吾故略洩於此。願世之有志者。毋自恃才智。妄猜妄度。而不修德回天。惟虛心訪道可也。

第九章

太上曰。持而盈之。不如其已。揣而銳之。不可長保。金玉滿堂。莫之能守。富貴而驕。自貽其咎。功成名遂。身退。天之道。

古云。過河須用筏。到岸不須舟。又曰。未得功時當學法。既得功時當忘法。斯數語誠修道之至要也。若修道行工。業已造精微廣大之域。猶然兢兢致守。自詡學識高涵養粹。未免驕心起而躁心生。不有退縮之患。即有悖謬之行。若此者。道何存焉。德何有焉。故太上曰。持而盈之。不如其已。揣而銳之。不可長保。修行人當精未足之日。不得不千淘萬汰。洗出我一點至粹之精。以爲長生之本。若取得真陽。朝烹暮煉。先天之精。充

滿一身內外。則身如壁立千尋。意若寒潭秋月。外腎縮如童子。則無漏盡通之境證矣。斯時也。精滿於身。不宜再進火符。即當止火不用。且宜無知無識。渾渾淪淪。頓忘乎精盈之境爲得。若持盈不已。難免傾丹倒鼎之虞。不如早已之爲愈也。當氣未充之時。須千燒萬煉。運起文武神火。煅煉先天一元真氣出來。以爲延壽之基。到得凡氣煉盡。化爲一片純陽。至大至剛。貫穿乎一身筋骨之內。天矯如龍。猛力如虎。此何如之精銳也。我當專氣致柔。一如嬰兒之物。穆無知。庶幾長保其氣。可至形神俱妙。與道合真。若揣銳不休。難免燎原遍野之慮。安望其長保乎。若是者。猶金玉滿堂莫之能守。一同富貴人家。怙侈滅義。驕奢凌人。如欒氏族滅。范氏家亡。要皆不自戒滿除盈。以至橫行不軌。自貽其咎。如此徵之人事。而天道可知矣。試觀當春而溫。至夏則暑陽司令。而溫和不在矣。至秋而涼。及冬則寒冷乘權。而西風無存矣。物育功成。時行名遂。天地於焉退藏。以畜陽和之德。倘冬寒而間春溫。夏熱而雜秋涼。即是天道反常。時節愆期。功成不退。適爲乖戾之氣。其有害於人者多矣。故曰功成名遂身退。天之道也。夫天且如是。而況於人乎。古來智士良臣。功業爛如。聲名燦著。而不知退隱山林。如越之文種。漢之韓信。釀成殺身亡家之禍。

者不少。是以學道人。當精氣盈足之候。不可不忘法忘形。以自敗其道也。若未臻斯境者。又烏可舍法舍形哉。

此教學人修煉大道。做一節丟一節。不可自足自滿。怠心起而驕心生。禍不旋踵而至矣。即無滲漏之患。然亦半塗而廢。無由登彼岸以進於神化之域焉。悟真云。未煉還丹須速煉。煉了還須知止足。若也持盈未已心。不免一朝遭殆辱。足見道無止境。功無窮期。彼滿假何爲哉。古來修士。多罹殺身亡家之禍。皆由不知韜光養晦。混俗同塵之道也。丹經云。修行混俗且和光。圓即圓兮方即方。隱顯逆從人莫識。教人怎得見行藏。是以有道高人。當深藏不露。隨時俯仰。庶幾不異不同。無好無惡。可以長保其身。否則德修而謗興。道高而毀來。雖由人之無良。亦自張揚太過。易曰。慢藏誨盜。冶容誨淫。誠自取也。又何怪自滿者之招損乎。吾願後之學者。未進步則依法行持。既深造當止火不用。庶可免焚身之患歟。

第十章

太上曰。載營魄抱一能無離乎。專氣致柔能如嬰兒乎。滌除

玄覽。能無疵乎。愛民治國。能無爲乎。天門開闔。能無雌乎。明白四達。能無知乎。生之畜之。生而不有。爲而不恃。長而不宰。是謂玄德。

此章開口即說煉精化氣之道。既得精氣有於身。即要一心一德而不使偶離。離則精氣神三寶各分其途。不能會歸有極。以爲煉丹之本。故太上云。載營魄抱一。能無離乎。夫營者血也。血生於心。魄藏於心。其必了炤丹田。一心不動。日魂方注於月魄之中。月乃返而爲純乾。此由心陽入於腎陰。神火炤去血水。雖水冷金寒。卻被神火烹煎。而油然上升。自蓬勃之不可遏。至人知此玄牝爲天地人物之根。於是一呼一吸間微陽偶動。即一眼覷定。一手拿住。運一點已汞以迎之。左旋右抽。提回中田。凝聚不散。即載魄而反。抱一而居。不片刻間而真陽大生。真氣大動矣。由是連行河車。自虛危穴起火。引至尾閭。敲九重鐵鼓。運三足金蟾。上升於頂。俱要一心專注。不貳不息。及至升上泥丸。牟尼寶珠已得。若不於

此溫養片時。則泥丸陰精不化。怎得鉛汞融和。化成甘露神水。以潤一身百脈。既溫養泥丸矣。復引之下重樓入絳宮。即午退陰符也。但進火之時。法取其剛。非用乾健之力。真金不能自升。退符之候。法用其柔。非以柔順之德。陽鉛依然散漫。不能伏汞成丹。故曰專氣致柔。能如嬰兒乎。其意教人於陰生午後。一心朗炤。任其氣機下降。如如自如。了了自了。卻不加一意用一力。此即坤卦柔順利貞。君子攸行之道也。至絳宮溫養。送歸土釜。牢牢封固。惟以恬淡處之。沖和安之。一霎時間。氣息如無。神機似絕。此致柔也。溫養片晌。神氣歸根。自如爐中火種。久久凝注。不令紛馳。自然真氣流行。運轉周身。一心安和。四肢蘇軟。不啻嬰兒之體。如絮如縷。有柔弱不堪任物之狀。此足徵丹凝之象。從此鉛汞相投。水火既濟。又當洗心滌慮。獨修一味真鉛。苟心一走作。丹即奔馳。不惟丹無由就。即前取水鄉之鉛。亦不爲我有。清淨經云。心無其心。物無其物。空無所空。無無亦無。湛然常寂。又何瑕疵之有。故曰滌除玄覽。能無疵乎。倘外丹雖得。內炤不嚴。則人欲未淨。天理未純。安得一粒黍珠。虛而成象。到得丹有於身。猶須保精裕氣。以成聖胎。雖然。其保精也要順自然。其裕氣也須隨自在。此不保之保。勝於保。不裕之裕。勝於裕。否則矜持寶貴。鮮不

危焉。夫以丹爲先天元氣無有形狀。何須作爲。若執迹象以求。未免火動後天。而先天大道亡矣。故曰愛民治國能無爲乎。民比精也。國喻氣也。治世之要。推恩以愛民。立法以治國。霸者之驩虞小補。大遠乎王者無爲而治。重熙累洽。氣象所爭。在有爲無爲間耳。治身之道。以精定爲民安。以氣足爲國富。煉已則精定。直養則氣足。極之浩然剛大。充塞兩間。亦若視爲固有之物。平常之端。不矜功能。不逞才智。渾渾沌沌。若並忘爲盈滿者然。無爲也。而大爲出焉矣。學人到此。精盈氣足。養之久久。自然裂頂而出。可以高駕雲霞。遨遊海島。視昔之恪守規中。專氣致柔者。大有間矣。故曰天門開闔能無雌乎。此言前日調神養胎。不能不守雌也。而今則陽神充壯。脫離凡體。沖開天門。上薄霄漢。誠足樂也。氣何壯乎。到此心如明鏡。性若止水。明朗朗天。活潑潑地。舉凡知覺之識神。化爲空洞之元神矣。前知後曉。燭炤靡遺。此明明白白。所以四達而不悖也。然常寂而常炤。絕無寂炤心。常明而常覺。絕無明覺想。殆物來畢炤。不啻明鏡高懸。無一物能匿者焉。而要皆以無爲爲本。有爲爲用。當其陽未生。則積精累氣以生之。及其陽已生。則寶精裕氣以畜之。迨其後留形住世。積功累仁。雖生而不誇輔育之功。爲而不恃矜持之力。長而不假制伏。

之勞。一劫此心。萬劫此心。真可爲天上主宰。分司造化之權。是以謂之玄德。

此將築基得藥。煉己還丹。脫胎得珠。九節工夫。一一說出。要不外虛極靜篤。含三抱一。恍惚杳冥爲主。自守中以至還丹。皆離不得渾有知於無知。化有爲於無爲。夫以先天一元真氣。隱於虛無。不在見見聞聞之地。人能泯其知覺。去其作爲。則一元真氣常在。故太上曰。惚兮恍。其中有象。恍兮惚。其中有物。杳兮冥。其中有精。此可知道生天地。原是渾渾沌沌。無可擬議。惟渾其神知。沒其見聞。道即在其中矣。倘起大明覺心。則後天識神應念而起。已非先天元神。故必恍惚中求。杳冥中得。修士其亦知所從事矣。

第十一章

太上曰。三十輻共一轂。當其無。有車之用。埴埴以爲器。當其無。有器之用。鑿戶牖以爲室。當其無。有室之用。故有之以爲

利無之以爲用。

夫道生於鴻濛之始。混於虛無之中。視不見聽不聞。修之者又從何下手哉。聖人知道之體無形。而道之用有象。於是以有形無。以實形虛。盜其氣於混沌之鄉。斂其神於杳冥之地。以成真一之大道。永爲不死之神仙焉。所謂實而有者何。真陰真陽。同類有情之物是也。所謂虛而無者何。先天大道根源龍虎二八初弦之氣是也。有氣而無質。大道彰矣。故曰陰陽合而先天之氣見。陰陽分而後天之器成。易曰形上謂之道。形下謂之器。是非器無以見道。亦非道無以載器也。太上借喻於車。曰車有輻有轂。輻共三十以象日月之運行。轂居正中爲衆輻所貫。轂空其內。輻湊其外。所以運轉而無難。若非其中有空隙處。人何以載。物何以貯乎。故曰當其無即車之用。又如陶器然。以水和土。揉土爲器。一經冶煉。外實中空。究之凡人利用。不在埏埴之實。而在空洞之虛。如陶侃運甕。非其間虛而無物。安能運轉自如。故曰當其無即器之用。再擬諸築室。必鑿戶牖於其中。而後光明大放。及入此室處。戶牖亦覺無庸。務於空閒之間。乃堪容膝。雖居有形以爲室。必從空際以爲居。故曰當其無即室之用。從

此三者觀之。無非有象以爲車爲器爲室。無象以爲載爲藏爲居。而凡涉於有象者。卽屬推行之利矣。凡居於無象者。卽裕推行之用矣。故曰有以爲利無以爲用。有有無無。亦互爲其根焉耳。要之道本虛無。非陰陽無以見。氣屬陰陽。非道無以生。陰陽者後天地而生。有形狀方所。不可爲長生之丹。惟求道於陰陽。由陰陽而返太極。則先後混合。而大道得矣。後之修金丹者。徒服有形之氣。不知煉無形之丹。欲其成仙也。不亦南轅而北轍耶。

道本無名。強名曰道。道本無修。強名曰修。夫以道之爲物。至虛至無。方能至神至聖。試觀天地一氣清空。了無一物。及伏之久而氣機一動。陰陽生焉。於是形形色色。莫不斐然有文。燦然成章。充滿於四塞之中。誰爲造之。誰與生之。何莫非道生一氣。一氣化爲陰陽。而萬物於是滋生矣。故曰道自虛無生一氣。便從一氣產陰陽。陰陽自是成三姓。三姓重生萬化昌。修行人欲求至道之真。以成仙聖之體。必先以陰陽爲利器。後以虛無爲本根。而大道得矣。章內三無字。指其空處曰無。大約言修煉人自無而有。自有還無。以至清空一氣。而大道乃成。其意殆取此耳。

第十一章

太上曰。五色令人目盲。五音令人耳聾。五味令人口爽。馳騁田獵。令人心發狂。難得之貨。令人行妨。是以聖人爲腹不爲目。故去彼取此。

世之營營逐逐。馳心於聲色貨利之場。極目遐觀。爽心悅口者。非以此中佳境誠足樂耶。孰知人世之樂。其樂有限。惟吾心之樂。其樂無窮。又况樂之所在。卽憂之所在。有益於身者。卽有損於心。如五采之章施也。其色光華。其文燦爛。誰不見之而色喜。望之而神驚。詎知目之所注。神卽眩焉。人生精力。能有幾何。似此留心物色。縱性怡情。以爲美觀。未有不氣阻神銷。胸懷繚亂。而目反爲之盲者。故曰五色令人目盲。誠至論也。至若絲桐之韻。簫管之聲。古聖亦所不廢。胡昏庸之子。睚女樂。比歌童。竭一己之精神。取片時之歡樂。究之曲調未終。鏗鏘猶在。而耳靈之內蘊。

者。盡馳於外。而耳反爲之聾矣。故曰五音令人耳聾。不誠然哉。他如口之於味。甘旨調和。濃淡適節。聖人亦所必需。無如饕餮者流。貪口腹。好滋味。嘉穀滿座。異物充廚。雖一箸數金。一餐萬費。不辭。其亦知利於口者。不利於心乎。况人心中有無限至味。不肥腩而自甘。不膏粱而自飽。彼徒資饕餮者。亦只求適口焉耳。故曰五味令人口爽。良非虛矣。若夫田獵一事。古帝王原爲生民除殘去害。樂業安耕起見。後世人民。從禽從獸。于獵于田。專以走狗爲事。甚至燎原徧野。縱犬搜山。直使無辜之蛇蝎昆蟲。受害不少。更有逞殘毒以傷物命。專殺害以爲生涯。毫不隱痛。卒之天道好還。冥刑不貸。一轉瞬間。而禍患隨之矣。又况馳騁田獵之時。即暴戾性天之時。其身狂其心亦狂。太上所以有馳騁田獵令人發狂之戒也。再者異采珍奇。帝王不寓於目。所以風醇俗美。羣相安於無事之天。後人以奇異爲尙。於是百計經營。千方打算。半生精氣。盡銷磨於貨物之中。詎知己之所羨人亦羨之。以其羨者而獨有諸己。此劫奪之風所由日熾也。古云匹夫無罪懷璧其罪。是知藏愈厚禍彌深。洵不誣矣。即使急力防閑。多方保護。而神天不佑。終亦必亡而已矣。人生性命爲重。一旦魄散魂飛。貨財安在。何不重內而輕外耶。太上所以有難得之貨

令人行妨。諄諄爲世告也。是以有道高人。虛其心以養性。實其腹以立命。知先天一氣。生則隨來。死則隨去。爲吾身不壞之至寶。一心專注於此。而外來一切。皆視若浮雲。所以虛靈不昧。或受人間禳祀。或爲天上眞宰。至今猶昭然耳目也。試問舜琴牙味。趙璧齊盧。今猶有存焉者乎。早已湮沒無聞矣。是知物有盡而道無盡。人有窮而道無窮。人欲長生。須將人物之有限者置之。性命之無形者修之。庶知所輕重矣。嗚呼。非見大識卓之君子。烏能去彼而取此耶。

教人修身大旨。原與塵世相反。須知世人之所好者。道家之所惡。世人之所貪者。道家之所棄。蓋聲色貨利。百般美好。雖有利於人身。究無利於人心。又況人心一貪。人身即不利焉。惟性命一事。似無形無象。不足爲人身貴者。若能去其外誘。充其本然。一心修煉。毫不外求。卒之功德備。長生之道在是矣。天下一切寶貴。孰有過於此乎。但恐立志不堅。進道不勇。理欲雜乘。天人迭起。遂迭造於其極。願後之學者。始則閑邪存誠。繼則煉鉛伏汞。及至返本還原。抱璞歸眞。又何難上與仙人爲伍耶。是以聖人修內不修外。爲腹不爲目。去彼存此。於以壹志凝神。盡性立

命。豈不高出塵世之榮華萬萬倍乎。

第十三章

太上曰。寵辱若驚。貴大患若身。何謂寵辱若驚。寵爲下。得之若驚。失之若驚。是謂寵辱若驚。何謂貴大患若身。吾所以有大患者。爲吾有身。及吾無身。吾有何患。故貴以身爲天下者。可以寄天下。愛以身爲天下者。可以託天下。

孟子曰。守孰爲大。守身爲大。詩曰。既明且哲。以保其身。古人於身亦何重哉。夫以此身也。不但自家性命依之而存。即一家之內。無不賴之以生。推而言之。爲天地立心。爲萬物立命。爲往聖繼絕學。爲萬世開太平。無非此身爲之主宰。雖然。主宰宇宙者此身。而主宰此身者惟道。道不能

憑空而獨立。必賴人以承之。故曰身存則道存。身亡則道亡。大修行人。當大道未存之時。身遠塵世。跡遁山林。韜光養晦。樂道安貧。耳不聞人聲。口不談時世。足不履紅塵。豈徒避禍以全身哉。亦欲安身以立命也。至於人世榮寵之事。恥辱之端。皆視爲平常故事。毫不足介意者然。雖無端而弓旌下逮。幣聘來臨。君相隆非常之遇。蓬華增蓋代之輝。人所喜欲狂者。已則淡彌甚也。倘不幸而聞望過隆。戮辱旋及。奸邪肆讒謗之口。身家蒙不白之冤。亦惟不諉罪於人。歸咎於己而已。古聖人居寵不滅性。受辱不亡身。良有以也。要皆明於保身之道。不以功名富貴養其身。而以仁義道德修其性。所以成萬年不壞之軀。爲古今所倚賴也。倘一有其身。私自自重。與人爭名爭利。爲己謀食謀衣。逐逐營營。擾擾紛紛。爭競不息。攘奪無休。不旋踵而禍患隨之矣。君子所由貴藏器以待時。安身以崇德也。太上見人不能居寵思畏。弭患無形。所以有寵辱若驚。貴大患若身之慨。何謂寵辱若驚。蓋以寵爲後起之榮。非本來之貴。故曰寵爲下。但常人之情。營營於得失。故得之若驚。失之若驚。是爲寵辱若驚。其曰貴大患若身者何。殆謂人因有身。所以有患。若吾無身。患從何來。凡人當道未成時。不得不留身以爲修煉之具。一到脫壳飛昇。有神無氣。何軀之可

加哉。卽留形住世。萬緣頓滅。一真內含。雖雲遊四境。亦來去自如。又何大患之有。世之修士。欲成千萬年之神。爲千萬人之望。造非常之業。建不朽之功。須一言一行。不稍放肆。卽貴其身而身存。乃可爲天下所寄命者。一動一靜。毫不敢輕。卽愛其身而身在。乃可爲天下所託賴者。如莘野久耕。而三聘抒忱。慨然以堯舜君民自任。南陽高臥。而幾經束帛。儼然以鼎足三分爲能。所謂託六尺之孤。寄百里之命者。非斯人其誰與歸。彼自私其身而高蹈遠引。不思以道濟天下。使天下共遊於大道之中者。相去亦遠矣。

此言人身自有良貴。不待外求。有非勢位之榮可比者。人能從此修持。努力不懈。古云辛苦二三載。快樂千萬年。洵不誣矣。有何寵辱之驚。貴患之慨耶。學者大道未得時。必賴此身以爲修煉。若區區以衣服飲食富貴榮華爲養身之要。則凡身既重。而先天真身未有不因之而損者。先天真身既損。而後天凡身亦斷難久存焉。此凡夫之所以愛其身而竟喪其身也。惟至人知一切事物皆屬幻化之端。有生滅相。不可認以爲真。惟我先天元氣。纔是我生生之本。可以一世。可以千萬年。若無此個真修。則凡身從何而有。此爲人身內之身。存之則生。失之則死。散之爲物。凝之爲

仙。不可一息偶離者也。太上教人兢兢致慎。不敢一事怠忽。不敢一念游移。更不敢與人爭強角勝。惟恬淡自適。清淨無塵。以自適其天而已。雖未出身加民。而芸芸赤子。早已慶安全於方寸。斯人不出。如蒼生何。民之仰望者。深且切矣。所謂不以一己之樂爲樂。而以天下之樂爲樂。不以一己之憂爲憂。而以天下之憂爲憂。其寄託爲何如哉。

第十四章

太上曰。視之不見。名曰夷。聽之不聞。名曰希。搏之不得。名曰微。此三者。不可致詰。故混而爲一。其上不皦。其下不昧。繩繩兮。不可名。復歸於無物。是謂無狀之狀。無象之象。是謂恍惚。迎之不見其首。隨之不見其後。執古之道。以御今之有。能知

古始是名道紀。

大凡天下事。俱要有個統緒。始能提綱挈領。有條不紊。况修道乎哉。且夫大道之源。即真一之氣也。真一之氣。即大道之根也。何謂真一之氣。詩曰維天之命於穆不已是。何謂大道之根。詩曰上天之載無聲無臭是。理氣合一。即道也。修士若認得者個綱紀。尋出者個端倪。以理節情。以義定性。以虛無一氣爲本根。長生之道得矣。如以清清朗朗明明白白爲修。吾知道無真際。修亦徒勞也。太上所以狀先天大道。曰視之不見曰夷。聽之不聞曰希。搏之不得曰微。夫心通竅於目也。目藏神。腎通竅於耳也。耳藏精。脾通竅於四肢也。四肢屬脾。脾屬土。土生萬物。真氣凝焉。即精神寓焉。若目有所見。耳有所聞。手有所把捉。皆後天有形有色有聲有臭之精氣神。只可以成形。不可以成道。惟視無所見。則先天木性也。聽無所聞。則先天金情也。搏無所得。則先天意土也。故曰後天之水火土。生形者也。先天之金木土。成仙者也。其曰夷曰希曰微者。皆幽深玄遠不可捉摸之謂。真有不可窮詰者焉。能合五氣爲一氣。混三元爲一元。則真元一氣在是。天然主宰亦在是。所以悟真云。女子著青衣。(火生水)

郎君披素練。(水生金)見之不可用。(後天水火土)用之不可見。(先天木金土)恍惚裏相逢。(混而爲一)杳冥中有變。霎時火燄飛。真人自出現。修士知此。即知大道之源。修道之要矣。若不知始於虛無。執著一身尸穢之氣。雜妄之神。生明覺心。作了炤想。吾恐藏蓄未深。發皇安暢。此煉精煉氣煉神之功。所以不離乎混沌焉。既混沌。久之則胎嬰長。陽神生。而其間毓胎養神之法。又不可不知。即前章愛民治國行無爲道。是陽神出入。運行自然。時而神朝於上。則不知其所自。上所以不瞰也。時而神斂於下。則不忽其所藏。下所以不昧也。由此綿綿密密。繼繼繩繩。無可名狀。亦無有作爲。仍還當年父母未生之初。渾然無一物事。易曰洗心退藏於密。是其旨矣。故云復歸於無物。雖然。無物也。而天下萬事萬物皆自此無中生來。太上所以有無狀之狀。無象之象之謂也。然究有何狀何象哉。不過恍恍惚惚中偶得之耳。果然恍惚。真元即生。迎其機而導之。殆不見其從何而起。是前不見其首也。隨其氣而引之。亦不見其從何而終。是後不見其尾也。道之浩浩如此。此不亦大周沙界。細入毫芒者乎。是道也。何道也。乃元始一氣。人身官骸之真宰也。得之則生。失之則死。完則爲人。缺則爲物。所爭只毫釐間耳。學人得此元始之氣。調攝乎

五官百骸。則毛髮精瑩。肌膚細膩。是謂執古之道。以御今之有者此也。人能認得此開天闢地太古未有之元始一氣。以爲一身綱紀。萬事主腦。斯體立而用自行。本正而末自端矣。倘學人不以元始一氣爲本。欲修正覺。反墮旁門。可悲也夫。

此狀逆之體。學道人會得此體。方有下手工夫。若真一之氣。是先天性命之源。非後天精氣神可比。欲見命氣。必將性真融成一片。始得真一之氣。第此氣渾渾淪淪。浩浩蕩蕩。雖無可象可形。而天下之有象有形者。皆從此無形無象中出。誠爲大道綱維。天地人物之根本也。道曰守中。佛曰觀空。儒曰慎獨。要皆同一功用。故自人視之。若無聞無聞。而自家了炤。卻又至虛至實。至無至有。所以子思曰莫見乎隱莫顯乎微。君子慎獨之功。誠無息也。要之隱微幽獨之地。雖有見顯可據。而大道根源。只是希夷微妙。無可狀而狀。無可象而象。極其渾穆。學道人總要於陽之未生。恍惚以待之。於陽之既產。恍惚以迎之。於陽之歸爐入鼎。恍惚以保之。養之。絕不起大明覺。庶幾無時無處而不得大道歸源焉。前言陽神出現。明天察地。通玄達微。及了悟之候。光明境界。純任自然。有知若無知。有覺若無覺。況下手之初。可不恍恍惚惚。死人心以生道心乎。

第十五章

太上曰。古之善爲士者。微妙玄通。深不可識。夫爲不可識。故強爲之容。豫兮若冬涉川。猶兮若畏四鄰。儼兮其若客。渙兮若冰之將釋。敦兮其若樸。曠兮其若谷。渾兮其若濁。孰能濁以澄。靜之徐清。孰能安以久。動之徐生。保此道者。不欲盈。夫惟不盈。故能敝而不新成。

太上前章言體。此道言體道之人。人與道是一而一也。道無可見。因人而見。人何能仙。以道而仙。道者何。真一之氣也。真一之氣。即中庸之德也。欲修大道。豈有他哉。文王小心翼翼。昭事上帝。孔子足縮縮如有循。道之爲道。不外一敬焉耳。人能以敬居心。一念不苟。一事不輕。大道不

即此而在乎。雖然。道無奇怪。尤賴有體道者存乎其間。斯道乃不虛懸於天壤。故太上云。古之善爲士者。其爲物不貳。則其生物不測。何其至微而至妙乎。寂然不動。感而遂通。何其至玄而至通乎。顧其心之浩浩。氣之洋洋。不啻江海之深。令人無從測識。故太上曰。夫惟不識。故強爲之容。以明其內之真。不可得而測。其外之容。有可強而形焉。其心心慎獨。在存誠。如豫之渡河。必俟冰凝而後渡。若猶之行夜。必待風靜而後行。最小心也。其整齊嚴肅。亦如顯客之遙臨。不敢稍慢。其脫然無所累。夷然無所繫。又似冰釋爲水。杳無形迹可尋。其忠厚存心。仁慈待物。渾如太樸完全。雕琢不事。而渾然無間。其休休有容。謙謙自抑。何異深山窮谷。虛而無物。大而能容耶。其形如此。其性可知。要皆渾天載於無聲。順帝則而不識。宛若舜居深山。了無異於深山野人者。其渾噩之風。豈昏濁者所得而擬乎。但渾與濁相肖。聖與凡一理。凡人之濁。濁真濁也。聖人之濁。渾若濁也。實則至濁至清而已。然聖不自聖。所以爲聖。凡不自凡。竟自終凡。孰能於心之染汚者而澄之使靜。俟其靜久而清光現焉。孰能於性之本安者而涵泳之擴充之。迨其養之久久。而生之徐徐。採以爲藥。煉以爲丹。保生之道。不誠在是乎。此靜以凝神。動以生氣。即守中。即陽生。

活子時也。由此一升一降。收歸鼎爐。漸採漸煉。漸煉漸凝。無非一心不二。萬緣皆空。保守此陽而已。有而不有。虛而愈虛。有至虛之心。無持盈之念。是以能返真一之氣。得真常之道焉。又曰能敝不新成者何。蓋以凡事之新成者其敝必速。茲則敝之無可敝也。敝者其迹。不敝者其神。一真內含。萬靈外著。其微妙玄通。固有如是焉耳。

此言體道者之謹慎小心。雖曰道本虛無。而有道高人。自能無形而形。無象而象。若內外一致者然。章內若字七句。皆借物以形容道妙。正見微妙玄通淵深不可測度處。孰能以下數句。是言未能成德而求以入道者。濁不易澄。靜存則心體自潔。安貴於久。動察則神智不窮。滿招損。故不欲盈也。速易敝。故不新成也。吾願學人虛而有容。樸而無琢。渾渾灑灑。隨在昭誠。慤之風。斯人心未有不化爲道心。凡氣未有不易爲真氣者。切勿以深莫能測。遂遽巡而不前也。

第十六章

太上曰。致虛極。守靜篤。萬物並作。吾以觀其復。夫物芸芸。各復歸其根。歸根曰靜。靜曰復命。復命曰常。知常曰明。不知常。妄作凶。知常容。容乃公。公乃王。王乃天。天乃道。道乃久。沒身不殆。

人欲修大道。成金仙。歷億萬年而不壞。下手之初。不可不得其根本。根本爲何。即玄關竅也。夫修真煉道。非止一端。豈區區玄關妙竅。可盡其蘊哉。蓋天有天根。物有物蒂。人有人源。斷未有無始基而能成絕大之功不朽之業者。試觀天地未開以前。固闐寂無聞也。既闢而後。又浩蕩無極矣。謂未開爲天根乎。茫蕩而無著。固不可以爲天根。謂已闢爲天根乎。發育而無窮。亦不得指爲天根。是根究何在哉。蓋在將開未開處也。又觀人物未生之時。固渺茫而無象也。既育以後。又繁衍而靡涯矣。謂未生爲本乎。冥漠而無狀。固不得以爲人物之本。謂既育爲本乎。變化而靡窮。

亦不得視爲人物之本。是本果何在哉。亦在將生未生時也。欲修大道。可不知此一竅。而妄作胡爲乎。太上示人養道求玄之法。曰致虛極。守靜篤。吾以觀其復。此明修士要得玄關。惟有收斂浮華。一歸篤實。凝神於虛。養氣於靜。致虛之極。守靜之篤。自然萬象咸空。一真在抱。故易曰復其見天地之心乎。又邵子云冬至子之半。天根理極微。一陽初動處。萬物未生時。此時即天理來復。古人喻爲活子時也。又曰一陽初發。杳冥沖醒。此正萬物返本。天地來復之機。先天元始祖氣。於此大可觀矣。但其機甚微。其氣甚迅。當前即是。轉念則非。不啻石火電光。俄頃間事耳。請觀之草木。當其芸芸有象。枝枝葉葉。一任燦爛成章。豔彩奪目。俱不足爲再造之根。復生之本。惟由發而收。轉生爲殺。收頭結果。各歸其根。乃與修士丹頭無或異也。歸根矣。是由動而返靜矣。既返於靜。依然復誕降嘉種之初。在物爲返本。在人即復命。非異事也。一春一秋。物故者新。一生一殺。花開者謝。是知修士復命之道。亦天地二氣之對待。爲一氣之流行。至平至常之道也。能知常道。即明大道。由此進功。庶不差矣。世之旁門左道。既不知大道根源。又不肯洗心滌慮。原始要終。或煉知覺之性。或修形氣之命。或採七金八石以爲藥。或取童男幼女以爲丹。本之既無。

道從何得。又况狃於一偏。走入邪徑。其究至於損身殞命者多矣。是皆由不知道爲常道。以至索隱行怪。履險蹈危。而招凶咎也。惟知道屬真常。人人皆有。物物俱足。知之不以爲喜。得之不以爲奇。如水火之於人。一任取携自如。休休乎虛而能容。物我一視。有廓然大公之心焉。至公無私。如此則與王者民吾同胞。物吾同與。體天地而立極。合萬物以同源。不相隔也。斯非與天爲一乎。夫天卽道道卽天。天外無道道外無天。惟天爲大。惟王則之。惟道獨尊。惟天法之。故人則有生而有死。道則長存而不敝。雖至飛昇脫壳。亦有殞滅之時。然形雖亡而神不亡。身雖沒而氣不沒。詩曰文王在上於昭於天。其斯之謂歟。是皆從虛極靜篤。而觀來復之象。乃能如此莫測也。學者可不探其本。而妄作招凶哉。

太上示人本原上工夫。頭腦上學問。此處得力。則無處不得力。學者會得此旨。則恪守規中。綿綿不息。從無而有。自有而無。雖一息之瞬。大道之根本具焉。卽終食之間。大道之元始存焉。從此一線微機。採之煉之。漸漸至於蓬勃不可遏抑。皆此一陽所積而成也。縱浩氣塞乎天地。陽神貫乎斗牛。何莫非一點真氣。所累而致乎。學人不得者個真氣。但以後天形神爲煉。不過如九牛之一毛。滄海之一粟耳。何敢與天地並論乎。

惟行此道而與天地同體。乃極億萬年而不壞。
修道者須認真主腦。採取不失其時。可也。

第十七章

太上曰。太上不知有之。

諸家皆作下知有之。然與經意不合。此傳寫之誤也。

其次親之譽

之。其次畏之。其次侮之。信不足焉。有不信焉。猶兮其貴言。功

成事遂。百姓皆謂我自然。

猶兮句。言優游感孚。慎重其誥言。

太上治身之道。即治世之道。總不外一真而已。真以持己則己修。真以應物則物遂。雖有內外之分。人己之別。而此心之真。則無或異焉。人能至誠無息。則人之感之者亦無息。人或至誠有間。則物之應之者亦有間。蓋人同此心。心同此理。修其身而天下自平。喪其真而天下必亂也。自三皇五帝以逮於今。從未有或異者。太上欲人以誠信之道自修。卽以誠信之道治人。不見而章。不動而變。無爲而成。在己不知有治之道。在人

觀感薰陶。亦不覺其自化。而不知其所之。此上古之淳風。吾久不得而見矣。故太上曰。太上不知有之。以君民熙熙皞皞。共嬉遊於光天化日之下。倘非成信存存。烏有如斯之神化乎。至皇古之休風已邈。太上之邇治無聞。則世風愈降。大道愈乖。有不堪語言見聞者。若去古未遠。斯道尙存。天性未漓。真誠尙在。但非太古之篤實。亦爲今世之光華。同一治也。一則無心而自化。一則有意以施仁。保民如保赤子。愛民如愛家人。斯時之尊上而敬長者。亦若如響斯應。即感孚不一。德化難齊。亦惟親之愛之。獎之譽之。絕不加以詞色。俾之懷德畏威。是雖不及乎太上。然亦遵道遵路之可嘉。所謂大道廢有仁義者是。是皇降爲帝。帝降爲王。皆本天德以行王道者也。以後古風愈遠。大道愈偷。王降爲霸。假以行真。心各一心。見各一見。與帝王之一德感孚者遠矣。故禮教猶是。政刑猶是。法制禁令亦猶是。而此心之真僞。則杳不相若焉。惟借才華以經世。憑法度以導民。處置得宜。措施合法。使民望而畏之。不敢犯法違條。即是精明之主。太平之世。等而下之。不堪言矣。恃智巧以驅民。逞奸謀而馭衆。以神頭鬼面之心。爲神出鬼沒之治。當其悻悻自雄。囂囂自得。未有不以爲智過三王。才高五霸。而斯世之百姓。卒惕惕乎中夜各警。

其侮民也實甚。斯民雖不敢言。而此心睽違。終無一息之浹洽。所以不旋踵而禍亂隨之矣。孔子曰。上好信。則民用情。倘信不足於己。安能見信於民。此上與下所以相欺而相詐也。夫制度文誥。條教號令之頒。雖聖人亦所不廢。然情僞分焉。感應殊焉。惟帝王以身作則。以信孚民。法立而政行。言出而民信。卒至光被四表。功成事遂。如堯之於變時雍。舜之恭己無爲。而百姓皆謂我自然。噫。此真信之所及。以視信不足於內者。相判何啻天淵哉。

道德一經。原是四通八達。修身在此。治世在此。推之天下萬事萬物。亦無有出此範圍者。卽如此章太上二字。言上等之人。抱上等之質。故曰太上。上德清淨無爲。六根皆定。其次愛敬化民。有感卽通。其次以威嚴馭世。其次以智巧導民。所謂術也。而其極妙者。莫如信。信屬土。修煉始終。純以意土爲妙用。故太上云。其精甚真。其中有信。是丹本也。信非他。一誠而已。人能至誠無息。則丹之爲丹。卽在是矣。但信與僞相去無幾。克念作聖。罔念作狂。人禽界。生死關。所爭只一間耳。吾願後學。尋得真信。以爲眞常之道可也。信在何處。卽是玄關一竅。人其知之否。

第十八章

太上曰。大道廢。有仁義。智慧出。有大偽。六親不和。有孝慈。國家昏亂。有忠臣。

嘗觀上古之世。俗尚敦龐。人皆渾樸。各正其性。定其命。安其俗。樂其業。一如物之任天而動。率性而行。無事假借。不待安排。順其性之常然。有不知其所以然者。莊子謂臃腫駘掌之徒。蠢樸勞瘁。動與天隨。饒有真意。此所以不識不知。順帝之則。是何如之化理哉。要不過渾渾淪淪。無思無慮。與大道爲一而已矣。無如皇風日降。大道愈衰。爲上者於是。有仁義之說。兢兢業業。無敢或荒。夫由義居仁。亦聖賢美事。未可厚非。而特擬諸古昔盛時。大道昌明。人心渾噩。不言仁義而仁義自在。個中者。固大有間矣。故太上爲之嘆曰。大道廢。有仁義。由是上與下慕仁義者。竊其名。假仁義者。行其詐。雖仁義猶是。而作爲壞矣。此豈仁義之不良耶。殆由穿鑿日甚。拘於仁狃於義者之爲害耳。然猶曰仁義也。雖

不及大道之真。尙未至於大僞也。自此以後。世俗愈乖。人心彌壞。即仁義之傳其所存者亦幾希。但見朝野內外。上下君臣。一以智而炫其才。一以慧而施其伎。此來彼往之內。大都爾詐我虞矣。不能一道同風。安望齊家治國。所以父子生嫌。兄弟啓讐。甚至夫婦朋友。親戚鄉鄰。人各一心。心各一見。幾如胡越之不相親也。何況其他。萬一有子能孝。朝廷特爲獎之。有父能慈。鄉里共爲稱之。噫。父慈子孝。原屬天地之常經。家庭之正軌。又何足表揚哉。乃自三黨六親不和。而忤逆之風日熾。閭閻之讐時聞。所以有能孝能慈者。固不勝鄭重。而表其里居。以風天下焉。不誠遠遜大道隆盛之朝。子有孝而不知其爲孝。父克慈而並忘其爲慈者哉。雖然。即此能孝能慈。亦是因不和而返爲和之道。但今之世好爲粉飾。徒事鋪張。言慈孝而襲取夫慈孝之名者。殊難枚舉。又况五霸之後。骨肉相摧。君臣交質。無怪乎上有昏庸之主。下有跋扈之臣。而國家自此不靖矣。賴有忠肝義胆者出而安邦定國。雖成敗利鈍。未可預知。而盡瘁鞠躬。一片孤忠可表。數不可回。以力挽。勢不可救。以心全。如諸葛武侯之六出祁山。姜伯約之九伐中原是也。况人臣事主。願爲良臣。不願爲忠臣。幸而國祚承平。同襄補袞之職。不幸而強梁迭起。各展濟世

之才。世有昏亂。天所以顯忠臣也。世有忠臣。天所以維昏亂也。然忠臣出矣。即使昏亂能除。一洗干戈之氣。化爲禮義之邦。亦不及皇古之無事遠矣。嗚呼。忠靖之臣。願終身埋沒而不彰。不然。一人獲忠臣之名。天下蒙昏亂之禍。不大可痛哉。

此太上感慨世道。傷今思古。欲人返樸還真。上與下同於無知。其德不離。同乎無欲。其道常足。熙熙皞皞。大家相安於無事。而不知其所之者。卽有仁義智慧孝子忠臣。一概視爲固然。不知其爲有。且羞稱其爲有。此何如之渾樸乎。雖然。此爲治世之論。推之修身之法。亦不外是。首句喻言渾淪之俗。太璞未彫。猶童貞之體。不假作爲。自成道妙。若一喪其本來之天。則不得不借先天陰陽以返補之。夫陰陽一仁義也。卽大道廢有仁義之說也。至於審取一身內外兩個真消息。憑空以智慧探之。取之溫之養之。此中卽不純正。多難後天。不能不有僞妄。此又智慧出有大僞之意也。他如採陰補陽。所以和六根之不和。使歸於大定。卽孝慈之喻也。猛烹急煉。所以靖一身之昏亂。使躋於清明。卽忠臣之旨也。知此則道不遠矣。此太上明復命歸根之學。究有何道哉。不過率其渾然粹然之天而已。修之者亦修此而已。

第十九章

太上曰。絕聖棄智。民利百倍。絕仁棄義。民復孝慈。絕巧棄利。盜賊無有。此三者以爲文不足。故令有所屬。見素抱樸。少私寡欲。

天下人物之衆。賢愚貴賤不等。總不外理氣貫通而已。其所以扞格不通。情睽意阻者。皆由上之人無以爲感。下之人無以爲化耳。古來至聖之君。順自然之道。行無爲之政。不好事以喜功。不厭事而廢政。雖有聰明睿智。一齊收入無爲國裏清淨鄉中。而下觀而化。自然親其親長其長。安其俗樂其業。無一民不復其性。無一物不遂其生者。此上古之世。人皆敦厚。物亦繁衍。其利不誠百倍哉。若至仁之主。素抱慈善之性。惻怛之心。一以濟人利物爲事。浩浩蕩蕩。渾渾淪淪。不言是非。不言曲直。而任天以動。率性以行。自然無黨無偏。歸於大中至正之域。斯民之觀感而

化者。爲子自孝其親。爲父自慈其子。雖有不孝不慈之人。相習成風。旋且與之俱化。此何如隆盛也耶。後世聰明絕頂。敏捷超羣之君。出而宰物治世。不知道本無爲。順而導之則易。逆而施之則難。故或喜紛更而擾民。設法興條。究至國家多難。民不聊生。或好功烈而荒政。窮兵黷武。卒至府庫空虛。民不堪命。無怪乎民窮國病。攘竊刼奪之風起。而盜賊公行天下。若是者。皆由至巧之君。不知用巧於無爲之天。自在之地。欲富國而貪利。以至國勢不振。民風不靖如此也。苟能至巧無巧。如其心以出之。順其勢以導之。正其誼不謀其利。明其道不計其功。君子之德風。小人之德草。自然如水之趨下。火之炎上。有不可遏抑者焉。斯時之民。猶有不顧廉恥作盜賊好非爲者乎。無有也。此大聖若愚。大仁若忍。大巧若拙。後人視之。若有不堪爲君不足爲政者然。然而聖德之涵濡。仁恩之感被。知巧之裁成。雖文采不足於外。而質實則多於內也。理欲原不相謀。足於外自歉於中。減其文自饒其實。聖之所以棄智。仁之所以棄義。巧之所以棄利。無非自敦其實。自去其文而已。雖然。下民至愚。恆視上之所爲以爲去就。如此黜華崇實。自使小民一其心於本原之地。而不彫不琢。蓋所見者爲質實無文之政。斯所抱者皆太璞不鑿之眞。

如此渾完自然。衣服飲食。各安其常。酬酢往來。各率其分。雖氣稟有限。難保無私欲之偶萌。然亦少矣寡矣。總之聖也仁也巧也。皆質也。智也義也利也。皆文也。絕聖棄智。絕仁棄義。絕巧棄利。皆令文不足質有餘。而各有專屬也。民之食德飲和於其中者。又烏有不利益無窮。孝慈日盛。盜賊化爲善良耶。此隆盛之治。吾久不得而見之矣。

此喻修養之道。先要存心養性。心性一返於自然。斯後天之精氣。亦返爲先天之精氣。倘未見性明心。徒以後天氣質之性知覺之心爲用。則精屬凡精。氣屬凡氣。安得有真一之精。真一之氣。合而成丹乎。修行人須從本原上尋出一個大本領真頭腦出來作主。於是煉精煉氣煉神。在在皆是矣。悟得此旨。不但知太上之經。治世修身。處處一串。即四書五經。無在非丹經矣。他註言在上之人。絕棄聖智。而民只知有利。故趨利者百倍。絕棄仁義。而民不知愛親。故大反乎孝慈。此不當絕棄者而絕棄之。其弊如此。至於巧利與聖智仁義相悖。能絕之棄之。盜賊何有。此當絕棄者而絕棄之。其效如此。此講甚高。三者以下。謂治民不必以令。但命令必本於躬行所繫屬者爲要。見素則識定。抱璞則神全。少私寡欲。

所謂有天下而不與也。非裕無爲之化者。曷克臻此。

第二十章

太上曰。絕學無憂。唯之與阿。相去幾何。善之與惡。相去何若。

人之所畏。不可不畏。荒兮其未央哉。衆人熙熙。如享太牢。如

登春臺。我獨泊兮其未兆。如嬰兒之未孩。

是未離母腹時

乘乘兮

是任

天而動

若無歸。

是不著迹

衆人皆有餘。而我獨若遺。我愚人之心也

哉。沌沌兮。俗人昭昭。我獨昏昏。俗人察察。我獨悶悶。澹兮

謂無

欲於外

其若晦。漂兮

謂不泥於形

若無所止。衆人皆有以。我獨頑且

鄙我獨異於人而貴求食於母。

聖人造詣極高。稱爲絕學。純是一腔生意。融融洩洩。無慮無思。詩曰。上帝臨汝。毋貳爾心。以故素位而行。一任窮通得喪。無入而不自得。故曰無憂。此等境界。以常人不學無術者較之。殆不啻天淵之別。然亦所隔不遠焉。如應聲然。同一應也。唯者之直與阿者之諛。應猶是也。而所以應者。相去究竟有幾何哉。自古聖凡之分。不過善惡之別。而善惡之別。祇在敬肆。所爭僅一念間耳。又相去何若哉。蓋人心惟危。道心惟微。毫釐之差。千里之謬。人所戰兢惕厲。時以爲畏者。我亦安可不畏人之所畏哉。是以下手之初。務須收斂神光。一歸混沌。於動於靜。處常處變。俱如洪荒之世。天地未闢。浩浩蕩蕩。不啻夜之未央。如此則中有所主。外物不擾。於以施之事爲。措諸政令。自然衆人化之熙熙然。食聖人之德者。如享太牢之榮。遊聖人之宇者。如登春臺之樂。此豈孤修寂靜。可比其性量哉。所以功滿天下而不知功。行滿天下而不知行。衆人所喜。我獨淡泊恬靜。渺無朕兆。如嬰兒初胎。孩子未成之時。一團元氣。渾然在抱。上下升降。運行不息。適與天地流通。杳不知其歸宿矣。人有爲而我無爲。

是衆人有餘地以自容。我竟遺世而獨立。迥非衆人所能知所能及也。自人視之。鮮不謂爲愚。返而觀之。惟覺洗心退藏於密。安其天定其命。此豈愚人之心哉。不過大智若愚。大巧若拙焉耳。不然。何以使人樂業安居。如此之感而神化而速也。若此者。皆由太極一團。渾淪在抱。混沌兮如雞子之未雛。無從見爲陰陽。亦且毫無知識。俗人則昭昭然無事不詳。我獨昏昏然一無所識。俗人則察察然無事不曉。我獨悶悶然一無所明。豈真昏而無知。悶而無覺哉。殆晦迹韜光。寓精明於渾厚。日增月益。丹成九轉。德極聖人。而成萬古不磨之仙也。其大而化也。若天地之晦蒙。萬象咸包念內。其妙而神也。若行雲流水之無止所。羣生悉毓個中。由其外而觀之。衆人皆有用於世。我獨愚頑而鄙陋。就其中而言。道則高矣美矣。爲超羣拔萃。絕世特立之聖人。此所由獨異於人而爲人不可及也。蓋凡人紛馳於外。失其本來之天。聖人涵養於中。保其固有之性。聖異於凡。皆由後天以返先天故耳。夫後天爲情。子氣也。先天爲性。母氣也。由情以歸性。一如子之戀母。依依不舍。故曰貴求食於母。孟子云學問之道無他求其放心而已矣。聖狂之分。只在一念。道豈遠乎哉。術豈多乎哉。人欲修道。不於冲漠無朕之際求之。又從何處用功。故曰玄牝

玄牝真玄牝不在心兮不在腎。窮取生身受氣初。莫怪天機都洩盡。生身之初究何有乎。於此思之。道過半矣。

首言聖人絕學。已得常樂我靜。並無憂慮。日用行習。一歸混沌之天。不彫不琢。無染無塵。所謂仰之彌高。令人無從測度。真有望而不可即者。顧功雖如此之極。究其相隔。不過一念敬肆之分。人可畏其高深莫測。而卻步不前耶。顏子謂舜何人。予何人有爲者。亦若是。洵不誣矣。然卻非等頑空之學。了無事功表見於世。聖人自明其德以至新民。使羣生食德飲和。嬉遊於光天化日。斯道也何道也。至誠盡己性。人性物性之道也。噫。盡性至此。復何學哉。不過食母之氣而已。

第二十一章

太上曰。孔德之容。唯道是從。道之爲物。惟恍惟惚。惚兮恍。其中有象。恍兮惚。其中有物。窈兮冥。其中有精。其精甚真。其中

有信。自古及今。其名不去。以閱衆甫。吾何以知衆甫之然哉。

以此。

甫者。始也。言萬物初生之始。

孔德之容。即立關竅也。古云一孔立關竅。乾坤共合成。中藏神氣穴。名爲坎離精。又曰一孔立關大道門。造鉛結丹此中存。契曰此兩孔穴法金氣亦相背。故道曰立牝之門。儒曰道義之門。佛曰不二法門。總之皆孔之德器能容。天地人物。咸生自個中。無非是空是道。非空非道。即空即道。空與道兩不相離。無空則無道。無道亦即無空。故曰惟道是從。欲求道者。舍此空器何所從哉。但空而無狀。即屬頑空。學者又從何處以採藥而煉丹乎。必須虛也而含至實。無也而賅至有。方不爲一偏之學。修行人但將萬緣放下。靜養片晌。觀照此竅。惚兮似無。恍兮若有。虛極靜篤之中。神機動焉。無象者有象。此離已之性光。木火浮動之象。即微陽生時也。再以此神光偶動之機。合目光而下照。恍兮若有覺。惚兮若無知。其中之陽物動焉。此離光之初交於坎宮者。其時氣機微弱。無可採取。惟有二候採牟尼法。調度陰蹻之氣。相會於氣穴之中。調度採取爲一候。歸爐溫

養爲一候。依法行持。不片晌間。火入水底。水中金生。杳杳冥冥。不知其極。此神氣交而坎離之精生矣。然真精生時。身如壁立。意若寒灰。自然而然。周身蘇軟快樂。四肢百體之精氣。盡歸於玄竅之內。其中大有信在。溶溶似冰泮。浩浩如潮生。非若前此之恍恍若有。惚惚似無。不可指名者也。此個真精。實爲真一之精。非後天交感之精可比。亦即爲天地人物發生之初。公共一點真精是矣。如冬至之陽。半夜之子。一歲一日之成功。雖不僅此。而氣機要皆自此發端。儼若千層臺之始於累土。萬里行之始於足下一般。此爲天地人物生生之本。本原一差。末流何極。以故自古及今。舉凡修道士。皆不離此真氣之採。然後有生發之象。遍閱衆物初生。無不同此一點真精。成象而成形。我又何以知衆物之生有同然哉。以此空竅之中。真氣積累。久則玄關開而真精生焉。要之恍是光之密。惚是幾之微。離中真陰。是爲恍惚中之物。坎中真陽。是爲杳冥中之精。學者必知之真。而後行之至也。

此恍兮惚。是性光發越。故云有象。惚兮恍。是以性光下照坎宮。而真陽發動。故云有物。窈冥之精。乃一五之精。故云甚真。欲得真精。須知真信。

眞信者。陰陽迭運。不失其候之調。俟其信之初至。的當不易。即行擒伏之功得矣。凡人修煉之初。必要恍惚杳冥。而後人欲淨盡。天理常存。凡息自停。眞息乃見。此何以故。蓋人心太明。知覺易生。若到杳冥。知覺不起。即元性元命。打成一片。此個恍惚杳冥。大爲修士之要。學人當靜定之時。忽然偶生知覺。此時神氣凝聚胎田。渾然粹然。自亦不知其所之。此性命返還於無極之天也。雖然。外有是理。而丹田中必有融和氣機。方爲實據。由此一點融和。採之歸爐。封固溫養。自能發爲眞陽一氣。但行工到此。大有危險。惟有一心內守。了炤當中。方能團聚爲丹藥。可以長生不老。若生一他念。此個元氣。即已雜後天而不純矣。若動一淫思。此個氣機。即馳於外。而眞精從此洩漏矣。古人云。洩精一事。不必夫婦交媾。即此一念之動。眞精已不守舍。如走丹一般。學人必心與氣合。息與神交。常在此腔子裏。久之自有無窮趣味生來。然而眞難事也。設能識透玄機。亦無難事。起初不過用提掇之功。不許者點眞氣。馳而在下。亦不許者個眞氣。分散六根門頭。總是一心皈命。五體投誠。久久自然精滿不思色矣。願學者保守元精。毫不滲漏。始因常行熟道。覺得不易。苟能一忍再忍。不許念頭稍動。三兩月間。外陽自收攝焉。外陽收攝。然

後見身中元氣充足。而長生不老之人。仙從此得矣。仙又何遠乎哉。

第二十二章

太上曰。曲則全。枉則直。窪則盈。敝則新。少則得。多則惑。是以聖人抱一爲天下式。不自見故明。不自是故彰。不自伐故有功。不自矜故長。夫惟不爭。故天下莫能與之爭。古之所謂曲則全者。豈虛言哉。誠全而歸之。

窪音洼。同窾。言其卑也。

大道之要。必至無而合至有。卻至有而實至無。始爲性命雙修之道。蓋以性本無也。無生於有。命本有也。有生於無。若著於虛無。便成頑空。著於實有。又拘名象。縱不流於妄誕不經。亦是一邊之學。究難與大道等。修行人必先萬緣放下。纖塵不染。於一無所有之中。尋出一點生機。

出來。以爲丹本。古人謂之眞陽。又曰眞鉛。又曰眞一之氣是也。太上云。曲則全。言人身隱微之間。獨知獨覺之地。有一個渾淪完全活潑流通之機。由此存之養之。採取烹煉。即可至於丹成仙就。昔人喻冬至一線微陽。至於生生不已。又喻初三一彎新月。漸至十五月圓。無非由曲而全之意也。夫曲隱也。隱微之處。其機至微。其成則大。即中庸云曲能有誠是。要之一曲之內。莫非理氣之元。全體之間。亦是太極之粹。即曲即全。故曰曲則全。聖人尋得此曲。兢兢致慎。迴環抱伏。如鷄溫卵。如龍養珠。一心內守。不許外露。久則浩浩如潮。逆而上伸。一股清剛之氣。挺然直上。出乎日月之表。包乎天地之外。坤卦謂坤至柔而動也剛。皆由致曲之餘。潛伏土釜。積而至於滔天。勃不可遏。有如是耳。且夫枉而爲陰爲柔是此氣。直而爲陽爲剛亦此氣。雖曰由枉而直。其實即枉即直。自隱曲中洞徹本源之後。其見則易。爲守則難。惟優焉游焉。直養其端倪更卑以下人。謙以自待。庶無躁暴急迫之性。不生邪見。不動凡火。方能養成金丹。由是以神馭氣。以氣合神。隱顯無端。變化莫測。所謂至誠無息。體物不遺。無在而無不在。何其盈乎。然要必謙乃受益。窪乃爲盈也。不然。烏能包涵萬有哉。况夫一曲之微。皆吾人本來之物。所謂

敝也。敝即故也。中庸溫故而知新是。學人欲得新聞生新意。非從此故有之物溫之。何能得新。是亦即敝即新也。雖然。敝亦無幾耳。惟從其少而養之。浩然之氣。大可以塞天地貫斗牛。若謂道浩瀚彌綸。無在不是。取其多而用之。吾恐理欲雜乘。善惡莫辨。時而守中。時而採藥。時而進火退符。著象執名。多多益善。究屬無本之學。未得止歸。終是一個迷團。無怪乎畢生懷疑莫悟也。聖人抱一以自修。又將施之天下。爲天下楷模。使不知一曲之道。實爲一貫之道。而偶有所離。偶離則無式。無式則無成。道何賴乎。夫道本天人一理。物我同原。爲公共之物。何今之學者。每固執已見。謂人莫已若。即此矜驕之念。已覺障蔽靈明。而不知酌古準今。取法乎上。中庸云君子之道闇然日章。小人之道的然日亡。誠修士所宜凜凜矣。縱使幾於化神。亦屬分所宜然。職所當盡。何必炫耀於世。誇大其功。若使自伐。不但爲人所厭。即功亦僞而不真。古人功成告退。並不居功之名。宜其功蓋天下。爲萬世師也。至於自修自煉。猶衣之得煖。食之得飽。皆自得之而自樂之。且爲人所各有而各足之。何必驕傲滿假。自矜其長。雖云智慧日生。聰明日擴。亦是人性所同然。不過我先得之耳。何長之有。若使自矜其長。則長者短矣。人雖至愚。誰

甘居後。爭端有不從此起耶。君子無所爭。故天下莫與爭能。古所謂曲則全者。誠非虛言也。謂非全受而全歸之者歟。

此即中庸其次致曲。曲能有誠之道。曲即隱曲。道曰玄竅。佛曰那個。儒曰端倪。是又非虛而無物也。天地開闢。人物始生。盡從此一點發端。隨時皆有動靜可見。其靜而發端也。不由感觸。忽然而覺。覺即曲也。其動而顯象也。偶然感孚。突焉而動。動即曲也。要皆從無知無覺時。氣機自動。動而忽覺。此乃真動真覺。但其機甚微。爲時最速。稍轉一念。易一息。即屬後天。不可爲人物生生之本。亦不可爲煉丹之根。吾人受氣成形。爲人爲物。都從此一念分胎。是修道之邪正真僞。孰不自此一息發源耶。周書曰。罔念作狂。克念作聖。聖狂一念之分。如此其速。即此一息之謂也。古人喻如電光石火。又如乘千里驥。絕塵而奔。此時須有智珠朗照。方能認得清楚。既識得此個端倪。猶要存養之擴充之。如孟子所謂火始然。泉始達。浩浩炎炎。自然充塞天地。然擴充之道。又豈有他哉。非枉屈自持。則不能正氣常伸。非卑窪自下。則不能天德常圓。惟守吾身故物。不參以貳。不雜以三。溫其故。抱其一。不求之於新穎之端。不馳之於名象之繁。斯乃不至愈學愈迷。而有日新又新之樂矣。古聖人知

一曲爲成仙證聖之階。遂將神抱氣。氣依神。神氣合一而不離。以爲自修之要。以爲天下之式。倘自見自是。即昧其明而不彰。况自伐則勞而無功。自矜則短而不長。智起情生。往往爲道之害。惟不自見自是。自伐自矜。斯心平氣和。自然在彼無惡在此無戮。又誰與爭哉。道之潛移默契如此。非抱一者烏能全受全歸。以返其太始之初乎。

第二十三章

太上曰。希言自然。故飄風不終朝。驟雨不終日。孰爲此者。天地。天地尚不能久。而况於人乎。故從事於道者。道者同於道。德者同於德。失者同於失。同於道者。道亦樂得之。同於德者。德亦樂得之。同於失者。失亦樂得之。信不足焉。有不信焉。

道本無聲無臭。故曰希言。道本無爲無作。故曰自然。夫物之能恆。事之能久者。無非順天而動。率性以行。一聽氣機之自運而已。若矯揉造作。不能順其氣機。以合乾坤之運轉。日月之升恆。適有如飄蕩之風。狂暴之雨。拔大木湧平川。來之速者去亦速。其勢豈能終日終朝哉。雖然。孰是爲之。問之天地而天地不知也。夫天地爲萬物之主宰。不順其常。尙不能以耐久。况人在天地。如太倉一粟。又豈不行常道而能悠久者乎。故太上論道之原。以無爲爲宗。自然爲用。倘不從事於此。別誇捷徑。另詡神奇。誤矣。試觀學道之士。雖東西南北之遙。聲教各異。然既有志於道。不入邪途。無不脗合無間。行道而有得於心。謂之德。既知修道。自然抱德。凡自明其德。絕無紛馳者。無不默契爲一。故曰道者同於道。德者同於德。又何怪詭之有耶。下手之初。其修也有道。有德。有軌。有則。脫然灑然。無累無繫。到深造自得之候。居安資深。左右逢原。從前所得者。至此爽然若失。工夫純粹。打成一片。恰似閉門造車。出而合轍。無不一也。故曰失者同於失。此三者功力不同。進境各別。至於用力之久。苦惱之場。亦化爲恬淡之境。洋洋乎別饒佳趣。詡詡然自暢天機。苦已盡矣。樂何極乎。故曰同於道者。道亦樂得之。同於德者。德亦

樂得之。同於失者失亦樂得之。可見無爲之體。人所同修。自然之工。人所共用。雖千里萬里之聖。千年萬年之神。時移地易。亦自然若合符節。有同歸於一轍者焉。倘謂自然者不必盡然。則有臆見橫於其中。有異術行乎其內。或執於空而孤修寂滅。或著於實而固執死守。如此等類。不一而足。皆由不信無爲之旨。自然之道。而各執己見以爲是。無惑乎少年學道。晚景無成。志有餘而學不足。終身未得真諦。誤入旁門也。可悲也夫。可慨也夫。

此言無爲自然之道。即天地日月幽冥人鬼。莫不同此無爲自然。以生以遂。爲用爲行而已矣。凡人自有生後。聰明機巧。晝夜用盡。本來天理存者幾何。惟有道高人。一順天理之常。雖下手之初。不無勉強作爲。及其成功。一歸無爲自然之境。有若不思而得。不勉而中。從容中道者焉。故以聖人觀大道。則無爲自然之理。昭昭在人耳目。有不約而同者。若以後人觀大道。則無爲自然之詣。似乎惟仙惟聖。方敢言此。凡人未可語此也。中庸云生學困勉。成功則一。不將爲欺人之語哉。非也。緣其始有不信之心。由不道之門。其後愈離愈遠。所以無爲自然之道。不能盡

同。而分門別戶。從此起也。學者明此。方不爲旁門左道所惑也夫。

第二十四章

太上曰。跂

音器

者不立。跨

音騰

者不行。自見者不明。自是者不

彰。自伐者無功。自矜者不長。其於道也。曰餘食贅

追去聲

行。物

或惡之。故有道者不處。

前云希言自然。非若世之蚩蚩蠢蠢。頑空以爲無爲。放曠以爲自然者比。其殆本大中至正之道。準天理人情。循聖功王道。操存省察。返本還原。以上合乎天命。故無爲而無不爲。自然而無不然也。易曰窮理盡性以至于命。殆其人歟。過則病不及亦病。書曰無偏無黨。王道蕩蕩是也。即如人之立也。原有常不易。跂者兩足支也。詩曰跂予望之。以之望人則可高瞻而遠矚。若欲久立。其可得乎。跨者兩足張也。以之跨馬。則可居於

鞍背。若欲步行。又焉能乎。明者不自是。自是則不明。彰者不自見。自見則不彰。自伐者往往無功。有功者物莫能掩。何用伐爲。自矜者往往無長。有長者人自敬服。奚用矜爲。若不信無爲自然之道。不知莫之爲而爲。莫之致而致。致爲皆聽諸天。何等自在。行乎不得不行。止乎不得不止。行止渾於無心。何等安然。倘不知虛而無朕。即是大而能容。或加一意參一見。若食者之過飽。行者之過勞。非徒無益而又害之。學者須順天德之無運。循物理之自得。不惟人不可參雜作僞於其間。卽物亦當聽其安閒。調其飲食。苟稍不得其宜。越乎常度。或多食之。或苦行之。如犬之過飽則傷。牛之過勞則困。是亦不安於內而有惡於已焉。故曰物或惡之。彼矯揉造作。以期能立能行。昭明表彰。功堪動人。長可邁衆者。斷斷乎其難之也。有道之君子。深爲鄙之。不屑處已。

此希言自然。不外一個清淨。何謂清。一念不起時也。何謂淨。纖塵不染候也。總要此心如明鏡無塵。如止水無波。只一片空洞了靈之神。卽清淨矣。倘若世之庸夫俗子。昏昏罔罔。終日無一事爲。即非清淨。惟清中有光。淨中有景。不啻澄潭明月。一片光華。乃得清淨之實。若有一毫自

見自是自伐自矜之意。便是障礙。所以學道人務使心懷浩蕩。無一物一事攪我心頭。據我靈府。久久涵養。一點靈光普照。恍如日月之在天。無微不入焉。只怕一念之明。復一念之肆。則明者不常明矣。昔孟子之所長在於養氣。氣不動則神自靈。神靈則心自泰。故不曰養心而曰養氣。誠以志壹則動氣。氣壹則動志也。苟不求養氣而徒曰養心。無惑乎終身不得其心之甯者多矣。心果清淨。真陽自生。一切升降運行順其自然爲要。如跛者必使之立。跨者必使之行。餘食過飽。贅行過勞。皆未得其當。物猶惡之。而況人乎。是以有道之君子。不忍出此也。

第二十五章

太上曰。有物混成。先天地生。寂兮寥兮。獨立而不改。周行而不殆。可以爲天下母。吾不知其名。字之曰道。強爲名之曰大。大曰逝。逝曰遠。遠曰反。故道大。天大。地大。王亦大。域中有四

大而王居其一焉人法地地法天天法道道法自然

道者何。即鴻濛未判之前。天地未兆。人物無形。混沌沌沌。渾然一氣。無涯無即無量無邊。似有一物。由混沌而成。盤旋空際。先天地而生者。所謂無極是也。寂虛而毓生機。寥廓而含動意。所謂太極是也。萬物皆有兩。惟太極無二。自一動而開天地分陰陽。四象五行包含個內。人物繁衍。日月充盈。豈不生育多而太極衰乎。不知此個混成之物。視不見聽不聞。無物不有。無時不在。孑然獨立。渾然中處。卻又生生不已。化化無窮。自混沌以迄於今。初不改其常度。且獨立之中。一氣流行。周通法界。開闔自如。循環不已。以凡物而論。似乎其有因殆矣。孰知周流三界。充滿羣生。天賴之以清。地賴之以甯。谷賴之以盈。人賴之以生。無非順其自然之運。其間生者自生。成者自成。而太極渾然完全。卻不因之而稍殆。雖千變萬化。迭出不窮。莫不由此而有兆有名。故可爲天下母也。夫天至高也。以高而可名。地至厚也。以厚而可名。惟此無極之極。不神之神。無聲無臭。無象無形。而於穆不已。吾亦不知其所名。惟字之曰道。以道爲天地羣生共由之路。公共之端。道可包天地。天地不能包

道道可育羣生。羣生不能育道。以其浩浩淵淵。靡有窮極。強名之曰大。大哉道乎。何其前者往後者續。長逝而靡底乎。大之外又曰逝。何其超沙界充絕域。悠遠而難測乎。逝之外又曰遠。凡事變極則通。窮極則反。何其宛轉流通。迴環而不已乎。故又名之曰反。如此之名。不一其稱。只可稍狀其大。然大孰有過於道哉。道之外惟天爲大。天之外惟地爲大。地之上惟王爲大。故東西南北之中。有四大焉。王處其一。王爲庶物首出之元。以管理河山。統轄人物。可與天地並稱爲大。但王爲地載。故王法地以出治也。地爲天覆。故地法天以行令也。且天爲道毓。故天法道以行政也。而要皆本於自然。無侯勉強。不待安排。是道豈別有所法哉。吾亦強名之曰道法自然而已矣。學者性命交修。惟法天地之理氣以爲體。法天地之功效以爲用。斯修性而性盡。煉命而命立矣。豈空言自然者所可比歟。

天地間渾淪磅礴。浩蕩彌綸。至顯至微。最虛最實。而凡形形色色。莫不自個中生來。此何物耶。生於天地之先。宰乎天地之內。立清虛而不稍改易。周沙界而無有殆危。真可爲天下母也。未開闢以前。有此母氣。而後天地生。既開闢以後。有此母氣。而後人物肇。吾不知其名。強字之

曰道曰大大則無所不包。逝則無所不到。無曰遠莫能致。須知窮極必反。道之大。不誠四大中所特出者哉。學人欲修至道。漫言自然。務須凝神調息。凝神則神不紛馳。人之心正。即天地之心亦正。調息則息不乖舛。人之氣順。即天地之氣亦順。參贊乾坤。經綸天地。功豈多乎哉。只在一心一身之間。咫尺呼吸而已矣。中庸云致中和。天地位萬物育。其即此歟。人果時時存心。刻刻養氣。除饑時食飯困時打眠之外。隨時隨處。常常覺炤。不許一念游移。一息閒斷。方免疾病之虞。否則稍縱即逝。外邪得而擾之。正氣不存。邪氣易入。有必然者。古云人能一念不起。片欲不生。天地莫能窺其隱。鬼神不能測其機。洵非誣也。人謂築基乃可長生。那知學道人就未築基。只要神氣常常紐成一團。毫不分散。則鬼神無從追魂攝魄。我命由我不由天也。吾不惜洩漏之咎。後之學者。苟不照此修持。則無以對我焉。

第二十六章

太上曰。重爲輕根。靜爲躁君。是以聖人終日行。不離輜

重。

雖有榮觀、燕處超然。奈何萬乘之主、而以身輕天下。輕則失臣、躁則失君。

修煉之道。不外神氣二者。調之養之。返乎元始之大而已。其在先天。氣渾於無象。厚重常安。神寓於無形。虛靈難狀。一到後天。氣之重者而輕揚。神之靜者而躁動。氣不如先天之活潑。常氤氲而化醇。神不似先天之光明。脫根塵而獨耀。此命之所以不立。性之所以難修也。學者欲得長生。須知氣必歸根。夫根何以歸哉。必以氣之輕浮者。復還於敦厚之域。屹然矗立。凝然一團。則氣還於命。而浩浩其天矣。以神之躁妄者。復歸於澄澈之鄉。了了常明。如如自在。則神還於性。而渾渾無極矣。如此神返元性。氣返元命。不啻天地未兆之前。渾淪無際。浩蕩靡窮。斯其凝愈固。其行愈速也。其虛無朕。其用無方也。由是氣愈重而愈輕。所謂浩然之氣。至大至剛。充塞天地。是神能靜而亦能動。易所謂妙萬物而爲神。子思子曰至誠如神是。是以聖人之於道也。終日行。不離乎輜車之重。恐氣輕而累重。反滯其行之機。如此穩重自持。不愈速其行乎。縱

有聲色之美貨利之貴。是爲衆人所榮觀。不爲君子所介意。當前富目。君子一如燕居獨處。超然於物色之外。莫知其爲有焉。奈何以萬乘之主。至尊至貴。可仙可佛之身。而不自愛。反以世路榮觀。人寰樂趣爲緣。不亦輕其身而自視太小耶。夫輕則失臣。臣卽氣也。失臣則失氣矣。躁則失君。君卽神也。失君則失神矣。神氣兩失。而謂身能存有幾乎。此殆不知人身難得。中土難生。而反自輕其身也。不誠大可慨歟。在彼戀塵世之榮華。慕當途之仕宦。只說利己者多。肥家者盛。那知富貴之場。即是干戈之地。古來象以齒焚身。壁因懷獲罪。其爲害可歷數也。人奈何只見其小而不從其大耶。噫嘻痛矣。

此言水輕而浮。爲後天之氣。屬外藥。金沈而重。爲先天之元命。號眞鉛。又號金丹。又號白虎。初弦之氣。其名不一。是爲內藥。先天金生水。爲順行之常道。生人以之。故曰重爲輕根。夫人生於後天。純是狂蕩輕浮之氣。作事以故水氣輕而浮。情欲多生。命寶喪失。所以易老而衰。君子有逆修之法。無非水復生金。輕返於重。以復乎天元一氣。是以終日行之。而不離乎輜重。不過亭亭矗矗。屹然特立。厚重不遷。養成浩氣。充塞乾坤。

而已矣。此爲逆修之仙道。煉丹以之。總之出有形以復無形。丹道之一事也。火躁而動。爲後天之神。屬外藥。木靜而凝。爲先天之元性。曰真汞。曰真精。又曰青龍。真一之氣。其名亦多。要皆內藥。先天木生火。爲順行之常道。生人以之。故曰靜爲躁君。夫人成形而後。純是智慮。雜妄之神用事。以故火性飛揚。變詐百出。性真枯沒。所以易弱而傾。君子有倒施之工。無非火復生木。躁返於靜。以還乎不二元神。於此雖有榮觀。燕處超然。無非萬象咸空。一真在抱。養成大覺金仙。昭回霄漢而已矣。此爲逆煉之丹道。成仙以之。要之自有覺以還無覺。又修道之一端也。皆由外藥以修內藥。自後天而返先天也。吾更爲之暢言曰。生人之道順而生。修仙之道逆而尅。蓋不尅則不能生。亦不尅則不能成。河圖洛書之所以生尅並用也。今之儒釋修養。與吾道有異者。大抵彼用順行。一循自然之度。吾道獨逆煉。則有勉強作爲之工。倘有不尅無以爲生成也。但順而修則易。逆而煉則難。不得真師。不明正法。妄採妄煉。鮮不爲害。既得真師。明正法矣。不結仙緣。不修善功。則神天不佑。魔魅來纏。必有將成而敗。傾丹倒鼎。連身命俱喪者。此誠不可不慎也。何以逆之尅之。始用順道之常。効夫婦交媾之法。以火入水鄉。卽是以神入氣中。此爲凡父凡母。交

而產藥。迨火蒸水沸。水底金生。斯時玄竅開而真信至。是爲真陽生而子藥產。此爲外藥。金氣既生。真鉛自足。於以火促水騰。木載金升。切切催之。款款運之。上升乾鼎。以真鉛配真汞。以真火真意引之。下入丹田。卽入坤腹。以爐鼎和藥物煉丹。此返坎爲男。復離爲女。顛倒女男。迭爲賓主。收歸坤爐。烹煉一晌。再候真陽火動。以爲金丹大藥。此爲內藥生。又曰大藥產。此爲靈父聖母交媾而育者也。且前小藥之生。動在腎管外。其氣小。故曰小藥外藥。此則動於氣根之內。生時有天應星地應潮。六根震動之狀。故曰內藥大藥。又曰金丹。再以此金丹運起河車。鼓動巽風。施用坤火。合離宮真精而煅之。真氣合真精。卽以先天陽氣。制伏後天陰精。陰精亦合真氣而化爲聖胎。夫真氣自真精而生者也。爲子氣。氣復歸精。故喻子投母胎。所謂子戀母而來。母戀子而住。子母相抱。神氣相依。卽內然真火。外用陰符陽火。內外交煉。卽結爲聖胎。所謂鉛將盡汞亦乾。化成一塊紫金霜。金丹大道與生人異者。只此處處逆施造化。顛倒乾坤耳。凡有功德有緣有道之士。遇吾此註。儘可施功。不受異端惑亂。然而天機盡洩於此。如有功德之人。得天啓沃。明白此旨。亦毋得輕洩。致干罪咎焉。至若經云萬乘之主。卽人心中之元神也。夫人之心。莫不欲一

身安泰。百歲康強。奈何知誘物化。欲起情生。而以身輕用於天下也。此氣虛浮而喪氣。此神躁率而失神。身之存者。蓋亦鮮矣。何況金丹大道乎哉。此註已將築基煉已結丹還丹玉液金液小大周天之法則。詳細剖明。生等當書諸紳。佩服不忘。庶知之真而行之至也。由是功成道就。永爲天上神仙。不受人間苦惱。豈不甚幸。各宜勉旃。

道德經精義卷一終

道德經精義卷二

豐城黃裳元吉著

後學奉化江起鯤校

第二十七章

太上曰。善行無轍迹。善言無瑕摘。善計不用籌策。善閉無關
鍵而不可開。善結無繩約而不可解。是以聖人常善救人。故
無棄人。常善救物。故無棄物。是謂襲明。故善人者。不善人之
師。不善人者。善人之資。不貴其師。不愛其資。雖智大迷。是謂
要妙。

襲者重也。易曰重明
以麗乎天下是也。

聖人之心。只求諸己。不求諸人。其施之於事物也。無爲不通。隨在皆當。內無歉於己。外無惡於人。易所謂時止則止。時行則行。動靜不失其時。其道光明。殆斯人歟。其於行也。時而可行。行之而已。前不見其所來。後不見其所往。抑何轍迹之俱無哉。其行之善有如此。其於言也。時當可言。言之而已。內不見辱於己。外不貽羞於人。抑何瑕摘之悉化哉。其言之善有如此。至於物之當計。事之宜籌。揆之以理。度之以情。順理而施。如情而止。宜多則多。當少則少。何須籌策之勞。即此因應無心。物我俱化。非善計而何。更有宜閉宜結之事。其在他人不閉則亂。不結則散。而聖人外緣胥絕。內念不生。完完全全。非所謂善閉善結者乎。雖無繩約之束。關鍵之防。而無隙可乘。儼若彌縫甚固。其不可開不可解也。不誠天理渾全。無懈可擊耶。之數者。殆順乎自然之天。不參以人爲之僞。故其效如此。要皆內修而無外慕。自正而無他求。所以立己立人。人無遺類。成己成物。物無棄材。其濟人利物之善爲何如者。是皆自明明德。又推之以理民及物。不謂之重襲其明哉。然而善人初不自知也。善人渾忘物我。故不善者感之而尊爲師。善人亦不自滿也。見不善人。善人即以之爲資。見善則從。不善則改。善人所由益進於善。而至於美大化神之域焉。若凡

人自恃其才。自逞其能。見善者置之不問。不知奉以爲模。不善者棄之如遺。反鄙之而不屑。不知見賢思齊。不賢內省。善惡雖殊。而爲己之師資則一也。似此不貴其師。不愛其資。殆愚而好自用。賤而好自專者。不誠昏昧人哉。夫善者師之。惡者戒之。隨在皆有益於己。無人 not 有益於身。是誠修己之要術。治身之妙道也。人其勉之。

此見聖人之語無所不通。事物之理。即性命之道。體用原是兼賅。本未由來不離。如云善行無轍迹。推之氣機流行。河車自運。亦是如此。若有迹象。即屬搬運存想。非自在河車。上合天道之流行。曰善言無瑕摘。即無法可說。是名說法。又曰祖師西來意。孔子曰天何言哉。四時行焉百物生焉。有瑕可摘。即有言可見。非聖人心領神會之宗旨。釋氏曰道本無言。卻被人說壞了。是其意矣。曰善計無籌策。周天之數。不過喻名三百之數。實非有爻策可計。有則非自然之火候。曰善閉無關鍵。本是鴻濛未破。元神默默。元氣冥冥。返還於元始之初。以結胎而成聖。若有閉則有開。非內煉之道也。曰善結無繩約。言神戀氣而凝。命依性而住。神氣脗合。復還太極。以結成黍米之珠。陽神之體。若有則勉強撮合。非自然之

凝聚。而不可以復命歸真。顧其功效如此。而修養之要。不過見善則遷。有過則改。取法乎善與不善之類。返觀內省以爲功也。倘矜才恃智傲法。凌人。不貴其師。不愛其資。縱有才智。亦愚昧之夫。終不足以入道矣。於此見修道之要妙。聖凡原同一轍焉。

第二十八章

太上曰。知其雄。守其雌。爲天下谿。爲天下谷。常德不離。復歸於嬰兒。知其白。守其黑。爲天下式。爲天下式。常德不忒。復歸於無極。知其榮。守其辱。爲天下谷。爲天下谷。常德乃足。復歸於樸。樸散則爲器。聖人用之。則爲官長。故大制不割。

修煉之道。氣從陽生。轉運河車。行憑子午。到得鉛氣抽盡。汞精已足。是鉛汞會合爲一氣。此既得雄歸以合丹。尤要雌伏以養丹。故曰知其雄守

其雌。夫雄陽也。雌陰也。陰陽和合。雌雄交感。而金藏於水。復水又生金。金氣足而潮信至。其勢有如谿澗然。自上注下。猶谿澗之所蓄靡窮。修行人知陽不生於陽而生於陰。故不守雄而守雌。久之微陽漸生。陰滓胥化。而歸根復命之常德。不可一息偶離。從此陰陽交媾。結就仙胎。於是逐日溫養以成嬰兒。有必然者。悟真云。雄裏懷雌結聖胎是也。既鉛汞混合。打成一片。復將此交媾之精。養於坤宮。煅煉先天。真鉛生矣。此謂知其白守其黑。夫白精也。黑水也。此精未產之日。坤體本虛。因上與乾交。坤實爲坎。是水中金生。賴坤母以養成。故稱母氣。悟真云。黑中取白爲丹母是也。到得真鉛既至。即運一點已汞以迎之。左提右挈。靜候白虎首經。果聽地下雷鳴。實有丹心貫日。浩氣凌霄之狀。我仍守吾虛無。虛子不稍驚惶。此卽煉精化氣時也。以後運轆轤。升三車。由夾脊雙關上至泥丸。行子午卯酉四正之工。合春夏秋冬四時之序。此卽爲天下式。凡人物之生長收藏。亦無絲毫差忒。不與天合度焉。由是上升下降。送歸土釜。化有象以還無象。復歸無極之天。此大周之候。玉煉之丹。卽在此矣。斯時也。金丹既歸玄竅。復合青龍真一之氣。煉成不二元神。此卽煉氣化神時也。再修向上一層。煉神還虛之道。惟混沌沌。涵養虛無。渾渾淪淪。

淪。完全理氣。化識成智。渾聖如愚。一日一夜。言不輕發。心無他思。有如
椎魯之夫。毫無知見。縱有侮辱頻來。儼若不識不知。一如舜之居深山。
無異於深山野人焉。此即知成人之榮。而守成仙之辱也。不如此不足以
養虛合道。故曰口開神氣散。意亂火功寒。能知歸復法。金寶重如山。若
妄發一言。妄生一念。即同走丹。道愈高勢愈險。煉丹到此。尤爲危險之
地。是以古人道果圓成之後。粧聾賣啞。作顛放狂。殆爲養虛合道計也。
否亦何樂爲此耶。所以心中無一物。實爲天下谷。既爲天下谷。尤須意冷
於冰。心清似水。而眞常之玄德。於此方能充足。然而眞空不空。妙有不
有。始而從無入有。繼而從有歸無。終則有無不立。此所以由太極而復歸
渾樸。返本還原之道得矣。雖然。其聚則一。其散則萬。以至生生不已。化
化無窮。何莫非器之所在。亦何莫非樸之所散。此樸散爲器之說也。而聖
人用之。不尙器而尙樸。殆謂虛寂爲一身之主宰。萬變之總持。猶人世官
長無二。又曰大制不割者何。蓋以渾然之道。範圍不過。曲成不遺。足爲
宰制之需。若或割焉。亦是矯揉造作。初非本來性天。聖人不割。亦還其
混沌之天而已。
學者知之否。

此合孔德之容章並看。則知化精化氣化神之旨。盡於此矣。雖然。其中細密處。吾不妨再言之。昔日逢師親口訣。只要凝神入氣穴。若非回光返照丹田。則金水必然渾濁。既知凝神坤宮。或作輟不常。則水火必然散漫。先天真一之氣。又從何生。雖然。修煉之法。凝神要矣。而調息亦不可少焉。苟知神凝氣穴。而不知調呼吸之息。下入陰蹻穴中。則神雖住而息不暢。無以扇風動火。使凡息停而真息見。凡心死而真心生。又况神火全憑神息。若無神息吹嘘。不惟水火不清。亦且金胎不化。既凝神調息。知所歸宿矣。尤要於神融氣暢之際。如天地未開。冥冥晦晦。然後一切游思濁氣。方能收拾乾淨。猶日月剝蝕一番。自有一番新氣象。如此細細縹緲於無知覺時。忽然有知有覺。即是太極開基。玄關現象。又是一陽初動處。萬物未生時。此際能把得住。拿得定。正所謂捉霧拿雲手段。丹經云。時至神知。又云真活子時。正此謂也。此時即當採取。若稍遲晷刻。又起後天知覺之私。不堪爲金丹之藥矣。此個機關。總要於萬緣放下一念不起時。急以真意尋之。方得真清藥物。總要靜之又靜。沉之又沉。於無知無覺時。尋有知有覺處。庶乎得之。既曰一念不起。又何事用意去尋。豈不是有意去尋。又落後天識神乎。殊不知此個真意。如種火然。不見有火。

而火自在。不過機動而神隨。自然之感觸有如此者。若謂真屬有意。則落於固執。若謂真果無意。又墮於頑空。此在有意無意之間。學人當自會之。易曰寂然不動感而遂通是也。如此方是真知真覺。要皆真意爲之。雖然。真意由於真心。必其心空洞了靈。不以有物而增。無物而減。有此真心。方有真意。有此真意。乃有真息。總要具有慧炤。不錯機宜。則煉一次自有一次之長益。到此地步。常常採取。自有真陽發生。還要煉已待時。不可略起一點求動之意。則後天識神不來夾雜。即先天至陽之精。真一之氣。久久薰蒸積累。自有大藥發生。可以返老還童。祇怕不肯積功累行。以立外功。敦倫飭紀以修內德。無以爲承受之基耳。俗云不怕一只怕積。不怕驟只怕湊。誠哉是言也。學人欲知用意之道。切勿徒聽自然焉可。

第二十九章

太上曰。將欲取天下而爲之。吾見其不得已。天下神器不可

爲也。爲者敗之。執者失之。凡物或行或隨。或响

音虛

或吹。或强

或羸。或載。或隳。

音恢

是以聖人去甚。去奢。去泰。

緩曰响。急曰吹。

道本無聲無臭。清淨自然。修道者亦當不識不知。純任自然。此歷代祖師心印。自開闢以至於今。無有或外者。無如世之異端旁門。反譏吾教爲孤修寂煉。卒至頑空無用。我豈不自思哉。將欲取天下而行有爲之政。吾見其不爲而不得已。愈爲而愈不得已也。蓋天下雖大。原有神器爲之先。所謂先天大道。希言自然者是。是天下爲神器之匡廓。神器乃天下之主宰。天下可爲而神器不可爲也。苟有爲焉。始則紛更多事。究至蕩檢踰閑。而天德盡廢。爲之正所以敗之也。若或執之。始則膠固自苦。究至反道敗德。而天真無存。執之正所以失之也。審是。與其有爲而僨事。何如無爲而成功乎。與其有執而失常。何如無執而得道乎。况道原於天。天道無爲而自化生其中者。又何異耶。試觀初生之時。乾元資始。或陽往而行先。坤元資生。或陰來而隨後。一動一靜。互爲其根。有必然者。他如氣之出伸而屈吸之則油然而响。氣之由屈而伸。呼之則悠然而吹。如是則生氣

暢生機永矣。至於稟受不同。剛柔亦異。或受氣多而精強。或受氣少而精羸。要皆後天之不齊。物生之各別。故有時而伸氣機。蓬蓬上載。有時而降氣機。油油下墮。以皆天道之自然。非人力所可致也。雖下手之初。不無勉強之迹。然亦因其勢順其時。可行則行。可止則止。勉強中寓自然。固久遠而不弊耳。是亦聖人於採藥煉丹時。要知去其已甚。去其太奢。去其過泰。在在歸於中正。時時處以和平。雖曰有爲而亦等於無爲矣。雖曰有作而亦同於無作矣。故有無相生。始可言大道。

此言大道無爲。無爲者先天養性之學。然亦有爲。有爲者後天煉命之工。須知有爲無爲。性命之修持各異。而其中之主宰。總不可以偶動。動則非中。無論有爲不是。無爲亦非。惟中有主而不亂。知時識勢。見可而進。知難則退。則無爲得矣。即有爲亦得焉。主宰者何。即天下之神器是也。人能知得本原。一歸渾渾淪淪。虛靈不昧。始而有爲。有爲也是。終則無爲。無爲也是。不然。概曰無爲自然。則孔子何必言道。何必言困知勉行。何必言擇善而固執。知修身之道。端在性命。性命之工。須分安勉。不必強爲分別。總在人神明其德。如治國然。治則用文。亂則用武。相時而動。聽

天而行。庶乎左右逢原。無在不得其宜矣。第此可爲知者道。難爲板滯者言也。

第三十章

太上曰。以道佐人主者。不以兵強天下。其事好還。師之所處。荆棘生焉。大軍之後。必有凶年。故善者果而已矣。不敢以取強。果而勿矜。果而勿伐。果而勿驕。果而不得已。果而勿強。物壯則老。是謂不道。不道早已。

上古之世。各君其國。各子其民。熙熙皞皞。共安無事之天。人已渾忘。畛域胥化。又焉有戰爭之事哉。迨共工作亂而征伐起。蚩尤犯上而兵革興。於是文則有玉帛。武則有兵戎。治則用禮樂。亂則用干戈。朝廷所以文武並重也。然有道之君子。達而在上。輔佐熙朝。贊襄郅治。惟以道事人。

主。不以兵強天下。此是何故。蓋殺人之父兄。人亦殺其父兄。人心思返。天道好還。冤仇報復。靡有休息。又況兵過之鄉。人民罹害。師行之處。雞犬亦空。以故殺戮重而死亡多。尸填巨港。血滿長城。無貴無賤。同爲枯骨。生之數不啻殺之數。死之人多於生之人。由是井里蕭條。田野荒廢。而荆棘生矣。且肅殺之氣。大傷太和。乖戾之風。上干天怒。因而陰陽不燮。雨暘不時。旱乾水溢。頻來凶荒。饑饉洊至。民不聊生。朝不及夕。古云大軍之後必有凶年。勢所必至也。然而饑寒交迫。盜心日生。年歲凶荒。亂民迭作。亦有不得不爲兵戎之誥者。古云兵貴神速不貴遲疑。故善用兵者亦果而已矣。行仁義之師。望若時雨。解倒懸之苦。迎以壺漿。如武王壹戎衣而天下定。無非我武維揚殲厥渠魁已耳。何敢逞殺戮於片時。取強威於一己。其果而勝也。切勿自矜。矜則有好兵之念。切勿自伐。伐則有黷武之心。就令除殘暴於反掌。登人民於春臺。亦安邦定國之常。救世扶危之道。爲將帥者分所應爾。何足驕於人哉。夫驕人者好殺人者也。縱使果敢弭亂。出斯民於水火。然有此三心。雖無殺之事。而殺之機已伏於中。非道也。須知行兵之事。聖人不得已而用之。即未損一兵。未折一將。不傷一民。不戕一物。亦未足語承平之雅化。何況非聖王

所期許者。果而勿強焉可也。詩云勸君莫覓封侯事。一將功成萬骨枯。以此思之。兵危事。戰凶機。非天下生生之道也。況乎主賓相敵。曠日持久。師老財殫。臣離民怨。可已而不可已。其何以爲國乎。更有堅壁相持。連年轉餉。一旦偶疎。而敵或扼其險要。絕其糧餉。士聞風而預走。軍望氣以先逃。昔日雄師。今成灰燼。亦何怪其然耶。夫亦曰物壯則老。其勢有必然者。且夫用兵之事。以有道誅無道者也。如此喜兵好戰。欲安民反致害民。欲弭亂反將生亂。不道極矣。夫誅無道而自行不道。何如屯田防寇。休兵睦鄰。早已之之爲愈也。否則如舜伐三苗。苗民負固。舜不修戎而修德。舞干羽於兩階。七旬而有苗格。此不威之威。不武之武。甚於威武者多矣。爲上者知之否。

此言用火行符採取烹煉之道。是有爲有作。比之用兵克敵。大是一場凶事。不可大意作去。如曾子之戰兢自惕。子思之戒慎時嚴。方可變化氣質之軀。復還先天面目。若童真之體。未經鑿破。未曾損壞者。固可相時而動。遵道而行。無偏無黨。無險無危。直臻神化之域。如破漏之人。與年老之體。後天鉛汞將盡。性命何依。不得不用敲竹喚龜鼓琴招鳳二法。而後有玉芝靈苗。刀圭上藥。可採可煉。化凡軀於烏有。結聖胎於靈關。第

火候至密。非得真師口授。萬不能洞徹精微。即得祕密天機。然內德外功。一有不滿。猶爲神天所不佑。惟虛心訪道。積德累功。事事無愧。在在懷仁。以謙以柔。以忍以下。神依於氣。氣戀夫神。綿綿不絕。造到固蒂深根。決不時而忘之。紛紛馳逐。時而憶之。切切不已。故曰以道佐人主者。不以兵強天下。即使盡善。而火煨之後。凡氣已除。真氣未曾積累。勢必似無似有。微而難測。且有不煨而氣散。愈煉而氣愈散者。皆由心有出入。似蔓草之難除。故曰師之所處荆棘生焉。况夫神火一煨。陰氣難留。而多年之殘疾。自幼之沉疴。悉被驅逼。其輕者或從汗液濁溺而出。其重者或外生瘡毒而化。種種不一。修士不可驚爲病也。只要心安即能化氣。可見煉己之道。必化凡體爲玉體。變濁軀爲金軀。切不可驚。驚則又動後天凡火。而大傷元氣也。故曰大軍之後必有凶年。善用兵者貴果敢。善用火者貴神速。故曰果而已矣。在修士當此體化純乾之時。切不可恃。恃其才以爲不饑不渴可以行步如飛。冬不爐夏不扇。無端妙用。迥異凡人。而自以爲強也。自謂爲強。又動後天凡火。不遭外人誹謗。必至內藥傾危。况生一自強之心。即令十月懷胎。三年乳哺。件件功成告畢。不差時刻。而自矜自伐。驕傲凌人。殊非載道之器。縱果於成功。亦必果

於僨事。傾倒之患。安可勝言哉。又况自恃其強。而不知謙下存心。雖與修德凝道。猶草木之堅強者無生氣。反不敵柔脆者有生機。勢必日復一日。年復一年。光陰愈邁。精氣愈衰。欲其長享生人之樂得乎。故曰物壯則老。以此言之。自高者適以自下。自豪者適以自危。不道甚矣。不如去其剛強之心。平平常常。安穩穩。認理行將去。隨天擺布來。庶幾不强而自强。不道而有道耶。此下手用火之工。大有危險存焉。學者其慎之。

第三十一章

太上曰。夫佳兵者不祥之器。物或惡之。故有道者不處。君子居則貴左。用兵則貴右。兵者不祥之器。非君子之器。不得已而用之。恬淡爲上。勝而不美。而美之者。是樂殺人也。夫樂殺人者。不可得志於天下矣。故吉事尙左。凶事尙右。是以偏將

軍處左。上將軍處右。以喪禮處之。殺人衆多。以悲哀泣之。戰

勝。以喪禮處之。

佳者利也。

聖人之治天下也。道德爲上。政教次之。至不得已而興征伐之師。備干戈之用。長子帥師。弟子輿尸。爲貞爲凶。易所深戒也。而况逞虎視之雄。奮鷹揚之烈。耀兵革於疆場。肆威武於邊鄙。以侵伐爲利用。以爭戰爲能事者乎。如此用兵。非弭亂也。實佳兵也。夫佳兵者不祥之器。古人以止戈爲武。此則以窮兵爲能。非君子常用之器也。君子常用之器爲何。道也。德也。好生惡殺也。若言兵則殺機見矣。夫殺伐聲張。河山震動。雖雞犬亦爲之不安。慘何極乎。况蚯蚓尙且貪生。螻蟻亦知畏死。物之至微至蠢者。猶深惡之。何論乎人。是以有道之士。不屑處也。凡物貴陽而賤陰。左爲陽。生氣也。右爲陰。殺機也。是以君子之居。平常尙左。獨至用兵之際。則不尙左而尙右。其賤兵可知矣。就令除殘去暴。伐罪弔民。懸正正之旗。布堂堂之陣。要屬不祥之器。聖王所不樂耳。夫國家承平。固無需乎武備。一旦邊陲告急。畔亂頻生。萬不得已而用兵。亦惟是步伍整

齊。賞罰嚴肅。凡師行之處。樂供壺漿。兵過之鄉。仍安耕鑿。所謂克柔克剛。以威以德者。於此可驗矣。不逞兵威。弗誇將略。惟是恬淡無爲。從容自得。雖處戎馬紛爭之地。儼具步武安詳之風。以此攻城。何城不克。以此制敵。何敵不摧。其勝有必然者。雖然。其勝也亦兵家之常。烏得謂鐘鼎銘勳。旗常紀錄。遂以此爲後世美觀乎。倘以此爲美觀。是必忍萬姓之荼毒。博一己之功名。無生人之德。而有殺人之心。亦奚可哉。夫樂毅人者。其心殘忍。其法森嚴。不能大度以容人。常苛刻而自是。斯人也。不可得志於天下。如得志於天下。蒼生無遺類矣。古者吉事尙左凶事尙右。彼偏將軍將之次也。反居其左。上將軍將之上也。轉居其右。亦知專殺伐之權者爲上將軍。而偏將軍必稟命於其上。不得逞殺伐之威。是以喪禮處軍禮矣。夫豈若國書對壘。命士卒咸歌送葬之詞也哉。此謹慎小心之至也。又曰殺人衆多以悲哀泣之者何。明戰伐之事。傷彼蒼好生之心。實出於無可奈何。故弔古戰場者。覩此尸滿城壕。血盈溝壑。天地一若含愁。草木一若生悲。而況於人乎。即使戰而勝。羣酋率服。萬姓又安。而反已思維。覺宇下蒼蒼赤子。遭鋒鏑而流離者半。死亡者亦半。心滋戚矣。何敢以奏凱還朝。歌功頌德。而自炫其才能耶。念及此而毫無德色。

反多戚容。仍以喪禮處之而已矣。孟子曰我善爲陳我善爲戰大罪也。惟國君好仁天下無敵焉。又曰威天下不以兵革之利。足見神武不殺。仁者無敵。尤爲治世之良模。而用兵非聖人之常道。王者所不貴也。

此喻臨爐用火。實爲老弱之人。扶衰救弊。不得已而爲之。何敢矜奇立異。自詡爲功耶。彼旁門左道。以進火退符。採藥煉丹。一切有爲有作之法。視爲神仙之道。誤矣遠矣。然少壯之體。不須採煉之工。可以得藥結丹。而衰老之軀。氣質物欲濡染已久。不加猛烹急煉之功。則氣質不化。物欲難除。以汚濁之身。而欲行無爲自然之道。安可得乎。是猶屋宇不潔。嘉賓難迎。人須掃除身中污垢。而後色相俱空。塵根悉拔。本來真性自在個中。雖然勉強修持。亦要安然自在。方不動後天凡火。有傷性命。故太上以恬淡爲上。勝而不美。否則有後天而無先天。僅凡氣而無真氣。一腔火性。其能久耶。故曰美之者。是以殺人爲樂也。以殺人爲樂。則殺機滿腹。烏足爲天下之主。受天下之福。其不可得志於天下也必矣。是知修煉之士。雖用作爲工夫。亦要有仁慈惻怛。謙下柔和之心。斯後天中方有先天。古人火候無爻策。藥物無斤兩。順天而動。率性以行。雖有

作爲。亦不
爲害也已。

第三十二章

太上曰。道本無名。樸雖小。天下不敢臣。侯王若能守。萬物將
自賓。天地相合。以降甘露。人莫之令。而自均。始制有名。名亦
既有。夫亦將知止。知止所以不殆。譬道之在天下。由同川谷
之於江海也。

道本冲漠無朕。而實萬象森列。無人不具。無物不有。人物未生以前。此
物實爲之本。人物既生以後。此物又爲之根。雖至隱至微。而要不可一刻
離也。離則萬事萬物皆瓦裂矣。故曰道常無名。爲學人計。不得不強爲之
名。曰黍珠一粒。陽神三寸。自在玄宮。周通法界。猶之太樸完全。其物雖

小。其用則大。天下萬事萬物。俱賴此以爲君。孰得臣而後之耶。卽如侯王操生殺之權。爲萬民之主。孰敢不奉其命令。人苟得此太樸。拳拳服膺。守而弗失。雖殊方異域。莫不航海梯山而來。况近者乎。可見萬國賓服。皆由斯樸之能守也。夫人自有生後。氣質拘之。物欲蔽之。斯道之存者幾希。若欲抱樸完貞。惟效法天地而已。天氣下降。地氣上騰。猶人身坎離交媾。水火調和。天地相合。而甘露垂珠。自然降於中宮。此陰陽變理。日月同宮。誰爲爲之。孰令致之。皆由以道爲之主宰也。然道究有何名哉。或曰真鉛。或曰金丹。古人制此名。皆爲後之修士計耳。修士既知其名。卽當求其實。彼自陰陽交媾。一點落於黃庭。就當止其所而不遷。安其居而不動。斯大道乃常存矣。既知所止。中有主而不易。又奚至生滅而遭危殆之辱耶。可見道散於外。浩淼無垠。渾淪莫測。及斂之於內。混沌沌。退藏宥密。學者苟莫知統宗。無從歸宿。則散而無紀。卽立己猶不能。焉能及人。故曰道之在天下。猶川谷之於江海。惟有主歸。所以成其大也。子思謂君子之道費而隱。其卽此一本散萬殊。萬殊歸一本之道歟。也。

此章甘露是鉛汞合而始降。知止是神氣萃於中宮。太上俱渾言之。吾再詳道之。學人欲修性命。先明鉛汞。古云汞是我家固有之物。鉛乃他家不死之方。若但言心性。無從捉摸。古仙真借名爲汞。此個汞非他。乃心中之靈液。從涕唾津精氣血液後天所生陰滓物中加以神火。下照久久。化爲至靈之液。此個靈液。元性所寄。蓋以本性原來真常清淨。不染雜塵。與太空等。非從後天色身所有之精。用起文武火。加以神光了照。則靈液不化。靈性無依。故煉丹之士。必先煉精化氣。所謂此精不是凡精。乃是玉皇口內涎。玉皇比心也。心中真液即涎也。既得精生汞化。由是靈液下降坎宮。真陽亦復上升。交會於黃庭土釜。我以神氣凝住於此。久之真鉛從此蓬勃綢繆而有象。此即所謂得藥也。然靈液即真水。真水即汞也。真陽即真氣。真氣即鉛也。汞爲精鉛爲氣。二者皆後天有形有象之鉛汞。只可順而生男育女。不可爲長生大藥。必從此汞之下降鉛之上升。會合中宮。凝神調息。片刻間兀兀騰騰。如霧如烟。如海如海。纔算是真鉛。可爲煉丹之本。所謂坎難交而得藥是也。於是運起陽火陰符。逆從尾閭直上泥丸。泥丸久積陰精。與我者點真鉛之氣。配合爲一。即所謂乾坤交而結丹是也。陽氣上升泥丸。有何景象。覺得頭目爽利。非等平日之昏

輩有如風吹雲散。而天朗氣清。另有一番氣象。纔算是真汞。以前之汞。還是凡汞。不可以養成仙胎。鉛汞會於泥丸。斯時之凡精凡氣。合同而化。不見有鉛。並不見有汞。只是一清涼恬淡之味。化爲甘露神水。香甜可口。不似平日粗精濁氣。卽古人謂醍醐灌頂。是從上腭落下。吞而服之。送入黃庭。溫養卽封固矣。此個真精一生。渾身蘇軟如綿。欲睡不睡。欲醒不醒。而平日動盪之身心。至此渾然湛然。不動不搖。自安所止而得所止。又何殆之有哉。此境非大靜大定不能。若夫採取之法。卽一意凝注。毫不分散。古人謂之不採之採。甚於採。是所謂交媾者。卽神入氣中。氣包神外。兩兩不分。是學人行一步。自有一步之效驗。若無真實處。工猶未至。天機畢露。人其自取證焉可。

第三十三章

太上曰。知人者智。自知者明。勝人者有力。自勝者強。知足者富。強行者有志。不失其所者久。死而不亡者壽。

修身之道。不外性命。人欲盡性立命。必先存心養性。保命全形。於以修之。煉之。積之累之。則本性長圓。天命在我矣。然欲盡心。必先知性。知得人生之本。純乎天理。不雜人欲。謂之睿智。由此遏欲存理。時時省察。刻刻防閑。務令私欲盡淨。天理流行。洞見本來面目。惺惺不昧。了了常明。即是圓明妙覺。此非外面之想像。乃自家之真知。他人莫能喻也。故曰。知人者智。自知者明。若欲立命。必先煉己。煉己有兩端。一曰物欲。物欲不除。天真難現。舍此而欲得藥結丹。亦猶嘉穀雜莠稗之中。不先芟夷。勢必苗莠並植。非先勝人欲。常操常存。則有定守。未必有定力也。故曰。勝人者有力。一曰氣質。氣質不化。身何由固。所以剝膚存液。剝液存神。剝神還虛。層層剝盡。方能與道合真。苟非精固氣壯。焉能戰退羣陰。掃除六賊。致令一身內外。精瑩如玉。變化凡軀。煉成仙體哉。故曰。自勝者強。如是性已了矣。命已立矣。功不於此盡乎。道不於此成乎。雖然。起火有時。止火有候。若當火足之時。不行止火之功。精必隨氣之動而動。故知止養丹。如貧者之積財而富。常覺有餘。既知止火。尤要進火以養丹。退火以溫丹。非有志修士。斷不能綿綿密密。不貳不息如此也。易曰。天行健。君子以自強不息。其卽此強行者有志之謂歟。自此溫養之後。但

安神息。一任天然。無一時一刻之失所。子思子謂至誠無息不息則久者此也。至若凡身脫化。真靈飛昇。亦猶凡人之死。但凡人之死。死則神散。而聖人之死。死猶神完。形雖死而神如生。烏得不與天地同壽耶。

此云知人道。勝人欲。猶是窮理盡性一邊之學。惟性見心明。洞徹本原。神強氣壯。煨盡渣滓。始罷了性而立命。性命不分二途。復歸於混沌未開之天。而陰神盡滅。陽神完成矣。其間煉精化氣。煉氣化神。尚有止火養丹。吾真云若也持盈未已心不免一朝遭殆辱。此之謂也。夫煉精化氣。爲入胎之始。煉氣化神。爲成胎之終。不知止火。則氣不入於胎。精雖煉而爲氣。猶可因氣之動而復化爲精。且不知止火。則神不凝於虛空。氣雖煉而成神。猶可因神之動而復化爲氣。故知足常足終身不辱。太上之言。非欺我也。至若神歸大定。氣亦因之大定。百年之久。渾同一日。一念游移。即同走丹。如此任重道遠。非強行有志者。不能常止其所。歷久而不懈也。三昧火化。立上凌霄。雖死猶生。其精神足與天地同壽。金丹始終盡於此矣。

第三十四章

太上曰。大道汎兮其可左右。萬物視之以生而不辭。功成不名有。衣被萬物而不為主。常無欲。可名於小。萬物歸焉而不爲主。可名於大。是以聖人終不爲大。故能成其大。

汎者。濫也。

道本淵涵無極。浩蕩無涯。詩曰左之左之。君子宜之。右之右之。君子有之。觀此可見道之隨時取用。無人不遂。無物不充焉。斯道也。何道也。萬物生生之本也。道在天地。萬物資以爲生。而不辭其綬綬。以道無不足。故其生無不暢也。雖然。生之遂之之道既足。而物賴以成。亦若物之曰生自遂。而道不見爲有。其成功爲奚若乎。雖不名爲有。而天地之大四海之遙。無人不被其涵濡。無物不荷其帡幪。且聽物之自生自育。而道若不知其爲生爲育。普護一切。包涵萬有。斯誠衣被萬物而不以爲主焉。道之功成浩浩乎。無可名也。常無欲也。無欲即常清常淨。眞常之道也。就其小

而名之。雖一草一木之微。無有或外。彌綸萬物。無隙可尋。渾然一團。纖塵悉化。此小莫能破之義也。故曰常無欲可名於小。就其大而名之。鋪天匝地。統育羣生。亘古及今。包容萬彙。而究無一物之不歸。無一夫之或外。此大莫能載之旨也。故曰萬物歸焉而不爲主。可名於大。聖人之道。何其費而隱哉。夫聖人與道合真。靜則守中抱一。渾同於穆之天。動則因物隨緣。儼寓時行之象。惟天爲大。惟聖則之。聖實與天同其大也。然聖終不以爲大也。惟不以爲大。故能成其大。此所以爲大聖人歟。

此言道之浩浩。生萬物而有餘。被萬物而至足。無小無大。悉包含個中。聖人能成其大。皆由修造有本。今特詳下手之工。如打坐之時。先凝神。繼調息。到得神已凝了。不必有浩然正氣。至大至剛。充塞天地。祇要心無煩惱。意無牽罣。覺得心如空器。一點不有。意若冰融。片念不生。此身聳立。恍如山岳靜鎮。不動不搖。由是以神光下照於氣穴之中。默視吾陰陽之氣。與絳宮之氣。兩相會於丹鼎之中。我即以溫溫神火。細細烹煉。微微巽風。緩緩吹嘘。自然精融氣化。此即煉精化氣也。何以知其煉精化氣哉。前此未採外來之氣。與吾心內之神。兩相配合。會成一家。此

個坎離。各自分散。全不相依。呼吸亦不相調。到得收回外氣。以制內裏陰精。氣到之時。陰精自化。上下心腎之氣。既合爲一。自然絳宮安閒。腎府自在。外之呼吸與內之真息合爲一氣。渾如夫婦配成。聚而不散。日充月盛。真陽從此現象矣。此即化氣之明徵也。既已化氣。再行向上之事。何謂向上之事。斯時呼吸合。神氣交。凝聚丹田。宛轉悠揚。幾如活龍游泳。一日有無數變化。我惟凝神於中。注意於外。聽其天然。自然靜極而動。動極而靜。此即煉氣化神也。到得靜定久久。我氣益調。前此宛轉流行於丹田者。此時烹煉極熟。覺得似有似無。若動若靜。粗看不覺。細會始知。此際務將知覺之心。一齊泯去。百想無存。萬慮全消。即丹田交會之神氣。聽他自鼓自調。自溫自煨。我惟致虛守寂。純任自然。神入氣中而不知。氣周神外而不覺。如此烹煉一陣。自有一陣香風。上冲百脈。遍體薰蒸。此所謂神生氣也。又覺精神日長。智慧日開。一心之內。但覺一氣從規中起。清淨微妙。精瑩如玉。此所謂氣生神也。如此神氣交養。兩兩相生。斯時正宜撒手成空。不粘不脫。若有心若無意。此煉神還虛之實際也。此三件功夫。一時可行可到。學人須遵道而行。不可但到神氣粗交。未至大靜。即行下榻。又不可但到神氣大交。凝成一片。兩不分明。未

到虛無清淨自然之境。速離坐也。必須照此行持。從煉精起。至於氣長神旺。久久化爲清淨自然。再加歸爐封固工法。然後合乎天地盈虛消息。與一年春夏秋冬氣象。如此始完全一周。工夫照此修持。自然我氣益調。我神益靜。中有無窮變化。不盡生機。由是日夜勤工。綿綿密密。寂照同歸。自有真氣蒸蒸。上朝泥丸。下流丹府。透百脈而貫肌膚。勃然有不可遏之狀。此河車之路。自然而通。我不過順其所通。而略爲引之足矣。非若旁門左道。以自家私意空空去運。死死去行。不觀他自動自靜。而爲之起止也。久之丹成道立。走霧飛空。與天爲徒。聖人之成其大。誠非輕易也。已。

第三十五章

太上曰。執大象。天下往。往而不害。安平泰。樂與餌。過客止。道之出口。淡乎無味。視之不可見。聽之不可聞。用之不可既。

何謂大象。卽生天生地生人生物之大道。以其無所不包。故曰大象。究何象哉。殆無極而已矣。顧無象爲象。究將何所執乎。亦無執爲執。斯於道不悖矣。人能常操常存。勿忘勿助。則大象執焉。大道在焉。昔孔子告顏淵曰。一日克己復禮。天下歸仁。是知大道所歸。卽天下所歸。無論歸人歸道。俱是心悅誠服。又何害之有耶。吾知一氣相貫通。萬物皆默化。融融洩洩。上下相安於泰運之天。此直自然之依歸。非一時所感激。苟徒飾片時之耳目。未始不源源而來。但如世之雅樂可懷。香餌可口。亦足令過客停驂。流連不去。然可暫而不可常也。惟道無味。不似肥濃甘脆。令人咀嚼不已。饜飫無窮。而人之爽口悅心者。自不厭焉。此無味中有至味。非世味之濃所可擬。雖然。道無方體。亦無形狀。難想像亦難捉摸。故曰視不見。聽不聞。而取之靡窮。用之不竭。有如是也。誠範圍天地而不過。曲成萬物而不遺。斯道之所以爲大耳。學者其知所向往哉。

此言人必效天地交泰。而後融融洩洩。不啻雅樂可懷。香餌堪味。令人嘆賞不置。然其境正非易到也。苟當私欲甚熾。血氣將衰之候。不先從極動之處。潮而至於靜地。則人心不死。道心不生。凡息不停。真息不見。惟動極而靜之際。忽來真意以主持之。此意屬陰。謂之己土。少焉恍恍惚惚。

陰陽交媾。大入杳冥之境。似夢非夢。似醒非醒。於此定靜之中。忽覺一縷熱氣。混混續續。氣暢神融。兩兩交會於黃房之間。將判未判。未判忽判。此即真鉛現象。心花發露。暖氣融融。元神躍躍。不由感觸。自然發生。斯乃玄關兆象。太極開基也。斯時惟用一點真心。發真意以收攝之。此意屬陽爲戊土。其實一意。不過以動靜之基。分爲戊己之土而已。蓋玄牝未開。混沌之中。有此真意爲主。即無欲觀妙之意。謂之陰土。及玄牝開而真機現。即有欲以觀其竅。謂之陽土。一爲無名天地之始。一爲有名萬物之母。生天生地生人生物。皆此一點真意。爲之貫注。修行人能以真意主宰運行。庶不至感而有思。動而他馳。所謂天關由我。地軸由心。宇宙在乎身。萬化生於心。皆此時之靈覺。爲之運用而主持也。故曰。略先一息。則真機未現。採之無益。略後一息。則凡念已起。採之又多夾雜。不堪爲我煉丹大藥。此須有大智慧大力量。方能於此一息中認得清把得定。以爲成仙證聖之本。雖然。此個玄關。始而其氣柔脆。只覺微有熱意。從下元起。久則踴躍周身。似有不可遏抑之勢。學人須於至微處。辨得明白。以我真意主持。毫不分散。久之氣機大有力量。一任兀兀騰騰。隨其所至。不加一意。不參一見。斯得之耳。到得氣機壯旺。一靜即

天機發動。迅速如雷。雖一切喧嘩之鄉。不能禁止。總要有靈覺之心。爲之主持。乃無差也已。

第三十六章

太上曰。將欲喻之。必固張之。將欲弱之。必固強之。將欲廢之。必固興之。將欲奪之。必固與之。是謂微明。柔勝剛。弱勝強。魚不可脫於淵。國之利器。不可以示人。

天有盈虛消長。人有壽夭窮通。此亦氣數之常。然只可以概凡夫。而不可以律聖人。聖人則有挽回天地之能。扭轉乾坤之德。要不外顛倒陰陽。逆施造化而已。即如時至秋也。萬物將收。而欲喻弱而難整。聖人則有張天地之氣運。強血氣之功能焉。時至冬也。萬物皆廢。而欲搞奪而難生。聖人則有氣象之重興。歲月之我與者。此至微而至明。實常而實異。非聖人莫喻也。易危爲安。反亂爲治。非神勇者不能臻此神化。然究其

所爲返還之術。不過曰柔曰弱。惟其柔也。故能勝剛。惟其弱也。故能勝強。所用者何。人無精則絕。魚無水則滅。一旦脫之於淵。則水涸而生機息矣。亦猶人無真一之精。則所存者幾希。人之與魚。同一不離乎水。但非天露之水。乃造道淵深。而一元之水。汨汨乎來。頻相灌溉也。昔莊子謂相濡以沫。相煦以濕。不若相忘於江湖。是其旨矣。後世旁門。以有形有質之精。爲修煉長生之本。殆不知道之爲物。剛健中正。純粹以精。都從恍惚杳冥。虛無自然而生者。其中火藥之密機。烹煉之的旨。非聖師不授。非至誠不幾。非有功有德。虛心訪道。竭誠求師者。未易仙緣湊合。蓋天機密祕。天地至重。鬼神最欽。妄傳匪人。殃遺九祖。猶國家利用之密器。不可以輕示人。是以君子慎密而不出也。學者亦見及此乎。

此言修道士。真有宇宙在手。萬化生心之妙。然亦不過觀天之道。執天之行。順而取之。逆而施之足矣。其寓生機於殺機之中。即所謂至陰赫赫至陽肅肅。赫赫出乎天。肅肅出乎地。由至陰而取至陽。所謂盜機者此也。人能於黑山窟取陽。鬼窩裏取寶。即是盜生機於殺機之內。要皆在天地虛空中取。人身虛靜處奪。此精纔是真精。非世之凡精可擬。人能盜之不失其時。用一度工自有一度之進益。勸學者以柔以弱。立德立功。

庶得神天之佑。自有仙人傳授口訣。否則最大事情。驚天地而動鬼神。縱是神仙。要皆不傳者多。蓋天機至密。天律最嚴。不可違也。莊子曰。使道可獻人則人莫不獻之於君。使道可進人則人莫不進之於親。使道可與人則人莫不與之於弟兄。使道可傳人則人莫不傳之於子孫。而皆不可者何。誠以中無德而道不立。中無主而道不行也。合數聖之言觀之。則知國之利器。不可輕以示人矣。後世修士。切勿以大道爲公。不擇人而授。以致自遭天譴。悔之無及。斯殆有公而不公不公而公之旨。非下學所能參其微也。尙其懷之。

第三十七章

太上曰。道常無爲而無不爲。侯王若能守。萬物皆自化。化而欲作。吾將鎮之以無名之樸。無名之樸。亦將不欲。不欲以靜。天下將自正。

道雖自然無爲。然著於無爲。又成頑空之學。須於無爲植其本。有爲端其用。無爲而有爲。有爲仍無爲。斯體立而用行。道全而德備矣。所謂常應常靜。常寂常惺。放之則彌綸六合。卷之則潛伏寸衷。即此冲漠無朕之時。有此坐照無遺之概。雖曰無爲。而有爲寓其中。雖曰有爲。而無爲賅其內。斯大道在我。大本常存。任尊貴王侯。若無此道爲根本。則萬物皆隔閼而難化。惟能持守此道。則天下人物。性情相感。聲氣相通。自默化潛移。而太平有象矣。雖然。承平日久。古道難敦。此亦情所必至。理有固然。無足怪也。及創造頻仍。繁華肇起。人心愈險。禍亂彌多。此又天地之氣數。人所不能逃者。惟聖人具保泰持盈之法。久安長治之謀。於文物初開之世。而以無爲無作無思無慮。渾然無名之太樸。爲之修諸已而措諸民。導於前而引於後。純乎天不雜以人。所以內鎮宮庭。外鎮天下。屯之初九曰盤桓利居貞。爲草昧未開者之一鎮也。夫石蘊玉而山輝。水懷珠而川媚。凡樸之鎮猶且如此。況無名之樸。合民物而一爲之鎮乎。倘不歸渾穆。斷難使會極歸極。咸登衽席之安。惟不識不知順帝之則。渾忘道德。不識天人。斯爲得之。故曰無名之樸亦將不欲。不欲以靜天下自正。此始恬淡無欲。到治無爲。上不知所爲化。下不知所爲應。上與下兩

相安於無爲之道。有不知其然而然者。舜之無爲而治。所以獨隆千古也。爲民上者。可不以無爲爲本哉。

此論治世之道。無爲爲本。修身之道。亦不外此。侯王比人之身。至尊至貴。俗云一劫人身萬劫難。既得人身遇己奇矣。又聞正法不更美乎。於此不修。則精神必耗。身命難延。一轉眼間。氣息泯滅。又不知爲鬼爲蜮。或獸或禽。輪迴六道。輾轉不停。何時纔得出頭。今逢法筵大展。大道宏開。可不急急修持。而令歲月之蹉跎耶。萬物比人。身中五官百體血氣精神。能守此無爲常道。則諸慮自息。百骸俱理。肌膚潤澤。毛髮晶瑩。不啻金相玉質。侯王能守。萬物自化。比一心內照。則變化通靈。然火候未純。氣質尙在。當此精神大整。智慧頻生。或好談未去過來以逞其才。或喜語建功立業以誇於世。種種作爲。皆由道德未純之故。惟此玉液丹成。重安爐鼎。再開乾坤。仍以無名太樸。傾於八卦爐中。內用天然神火。外加增減凡爐。久久火化。連無名之樸亦渾忘焉。此無知無欲。恬然淡然。則凡身變化。自返還於先天一氣。而仙道成矣。所謂不欲以靜。天下將自正者。太上治世修身之道。其一以貫之者歟。

第三十八章

太上曰。上德不德。是以有德。下德不失德。是以無德。上德無爲而無以爲。下德爲之而有以爲。上仁爲之而無以爲。上義爲之而有以爲。上禮爲之而莫之應。則攘臂而仍之。故失道而後德。失德而後仁。失仁而後義。失義而後禮。失禮者。忠信之薄。而亂之首也。前識者。道之華。而愚之始也。是以大丈夫處其厚。不處其薄。居其實。不居其華。故去彼取此。

上古之風。渾渾噩噩。一任其天。浩浩淵淵。各安其性。上下無爲。君民共樂。忠厚成風。訟爭不起。何世道之敦龐若此乎。皆由安無爲之天。率自

然之性。一時各老其老。幼其幼。賢其賢。親其親。安耕樂業。食德飲和。不知道德之名。更不聞仁義禮智之說。然而抱樸完貞。任氣機之自動。與天地以同流。儼若不教而化。無爲而成。自與道德爲一。仁義禮智不相違焉。夫以道德並言。道爲體而德爲用。以道德仁義禮智合論。則道德又爲體而仁義禮智又爲用。後世聖人雖爲化民起見。而立道德之名。分爲仁義禮智之說。其實道德中有仁義禮智。仁義禮智內有道德。無彼此無歉缺也。降至後世而道德分矣。等而下之。仁義禮智亦多狃於一偏。此皆由氣數之推遷。人心之變詐。故至於此。太上欲人返本還原。歸根復命。乃爲之嘆曰。上德無爲之人。惟率其性。不知有德。是以其德常存。下德有爲之士。知德之美。因愛其名。好行其德。惟恐一失其德。頓喪其名。此兩念紛馳。渾淪頓破。不似上德之一誠不貳。片念無存。由有德而反爲無德也。且上德無爲。斯時天下之民。一道同風。羣安無爲之世。下德有爲。際此繁華漸起。俗殊政異。共樂有爲之常。豈非忘機者息。天下之機。好事者啓。天下之事乎。然時窮則復。物窮則變。人窮則返。當此多事之秋。風俗澆漓。人心變亂。滔滔不返。天真枯沒久矣。必有好仁之主。發政施仁。清源正本。易亂爲治。轉危爲安。勢不能不有爲。然雖有爲之跡。而因時制

宜。順理行去。有爲仍屬無爲。所以垂衣裳而天下治也。更有好義之人。際亂離之日。欲復承平。大興掃除之功。欣欣自喜。悻悻稱雄。不能一歸淡定。雖或又安宇宙。人物一新。而上行下效。民物之相爭相奪者不能已也。至於上禮之君。人心愈變矣。習往來之儀。論施報之道。或厚往而薄來。或施恩而報怨。則不能相安於無事。朝有因革。俗有損益。不能彼此相合。遠近同羣。稍有不應。而攘臂相爭。干戈旋起。不能與居與處而相安。故曰失道而後德。失德而後仁。失仁而後義。失義而後禮。迄於今人愈變事愈繁。而忠信之壞已極。不得不言禮以維持之。無如徒事外面之粉飾。不由中心之發皇。酬酢日多。是非愈衆。微緣禮以爲維繫人心之計者。殆未思應於外不由於中。必至凶終而隙末。欲安而反危。故曰忠信之薄而亂之首也。他如智非奇計異謀。預度先知之糾察。乃由誠而明。不思而得。不學而能。自然虛明如鏡。豈逆詐億信所可比哉。然道之華非道之實。且察察爲明。必流於虛誣詐僞而不覺。在己或矜特識。其實愚之始也。是以大丈夫有真識定力。知敦厚以爲禮。故取其厚不取其薄。知虛華之非智。故取其實不取其華。去取攸宜。而大道不難復矣。

此言道德廢而有仁義。仁義廢而有禮智。愈趨愈下。亦人心風俗使然。無足怪者。至於修養一事。嚙精服氣。出而道一變。採藥煉丹。出而道一變。迄於今紛紛左道。不堪言矣。誰復知玄關一竅。爲修道之要務乎。吾今爲人示之。人欲識此玄關。須於大塵勞大休歇後。方能了徹得這個玄關。又曰。念起是病。不續是藥。又曰。放下屠刀。立地成佛。總不外塵情雜慮。紛紛擾擾時。從中一覺而出。即是玄關。所謂回頭是岸。又曰。彼岸非遙。回光返照。即是。但恐於玄關未開之前。先加一番意思去尋度。於玄關既開之後。又加一番意思去守護。此念慮紛紛。猶天本無雲翳。雲翳一散。即現太空妙景。而卻於雲翳已散之後。又復加一番烟塵。轉令清明廣大之天。因之而窄迫難容。昏暗莫辨矣。佛云。應如是住。如是降伏其心。此等玄機。總著不得一毫擬議。擬議即非。著不得半點思慮。思慮即錯。惟於玄關未開時。我只順其了照之意。於玄關既開候。我亦安其坐照之常。念若紛馳。我即收回。收回即是。神如昏因。我即整頓。整頓即是。是如何之簡而捷。便而易乎。持患人於牀上安牀。動中尋動。靜裏求靜。就涉於穿鑿。而玄關分明在前。卻又因後天知慮遮蔽而不在矣。吾今示一要訣。任他思念紛紜。莫可了卻。我能一覺而動。即便掃除。此即是玄關。足見人之修煉。

只此覺照之心。亦如天宮赤日。常須光明洞照。一毫昏黑不得。昏黑即落
污暗地獄。苟能撥開雲霧。青天白日。明明在前。如生他想。即落凡夫窩
臼。非神仙根本。總之仙家無他玄妙。惟明心見性。乃修煉要訣。若丹是
何物。即吾丹田中細細元氣是也。然此元氣與我本來無二。元神會合一
處。即是返還太極無極父母未生前一點天命。人能以性立命。以命了性。
即可長生不死。但水府求玄。欲修成金液之丹。不得先天神息。採取烹
煉。進退溫養。而先天元性。與先天元命。不能自家會合爲一。攢五簇六
而成金丹。雖然。既得元性元命矣。若無真正胎息。猶人世男女不得媒
妁。往來交通。亦不能結爲夫婦。故丹經云。真意爲媒妁。茲又云。真息爲媒
妁。豈不與古經相悖乎。不知真意者。煉丹交合之神。真息者。煉丹交合之
具。要皆以神氣二者合之爲一而已矣。第無真息。則真氣不能自升自降。
會合溫養結成玄珠。既得真息。若無真意爲之號令。攝持嚴密。則使真息
亦不能往來進退如自如。故曰。真意者。煉丹之要。然真意不得。真正元
神。則真意從何而始。惟於玄關竅開之初。認取這點真意。於是返而持
之。學顏子拳拳服膺。斯得之矣。況元神所流露。即是真意。即是一善。亦
即得一而萬事畢之道。學人認得分明。大丹之本立矣。昔邱祖云。息有一

毫之未定。命非已有。吾示學人欲求長生。先須伏氣。然伏有二義。一是伏藏此氣歸於中宮。如如不動。一是管攝嚴密。降伏後天凡息。不許內外呼吸出入。動搖。吾固有之神氣。久久降伏。自能洗心退藏於密。長生即在此伏氣中。除此別無他道。修行人須照此行持。乃不負吾一片苦衷耳。

第三十九章

太上曰。昔之得一者。天得一以清。地得一以寧。神得一以靈。谷得一以盈。萬物得一以生。侯王得一以爲天下貞。其致之一也。天無以清。將恐裂。地無以寧。將恐發。神無以靈。將恐歇。谷無以盈。將恐竭。萬物無以生。將恐滅。侯王無以貞。貴高將恐蹶。故貴以賤爲本。高以下爲基。是以侯王自謂孤寡不穀。

此其以賤爲本也非乎。故致數車無車。不欲琖琖音祿如玉。落

落如石。

大道無他。一而已矣。一者何。即鴻濛未判之元氣。混沌未開之無極。生成萬物之太極。要之元氣無形。謂之無極。萬物皆從無極而有形。實爲天下之根。謂之太極。即此是道。聖人無可名而名之故曰一。若無一則無物。無物使無一。得之則生。失之則沒。自昔元始以來。其得一而成形成象。繩繩不已。生生不息者。大周沙界。細入微塵。無或外也。中庸云。視之不見。聽之不聞。體物不可遺。孰非此一乎。故緣而計之。天之清也得一而清。地之寧也得一而寧。神之靈也得一而靈。谷之盈也得一而盈。萬物之生也得一而生。侯王之正己以正天下也。無非得一以貞而已。縱或大小異象。貴賤殊途。表裏精粗。幽明人鬼。至於不可窮詰。孰能外此一以爲包羅哉。即如天至高也。無一將恐崩裂。地至厚也。無一將恐發決。神至妙也。無一將恐不靈。空谷傳聲。氣至盈也。無一則恐竭矣。萬物負形。氣至繁也。無一則恐滅矣。侯王至高而至貴也。無一以貞天下。恐位高則

危。名貴則敗矣。是一安可忽乎。果能由一散萬。浩蕩無垠。淵深莫測。則天地神谷萬物侯王。俱賴此一以爲主宰。而蟠天際地。彌綸無隙。充周不窮。如此其極。是高莫高於道。貴莫貴於一也。雖然。自無而有。有何高焉。由微而著。又何貴焉。即使貴莫與京。亦由氣之自微而顯。故曰貴以賤爲本。即使高至無極。亦由氣之自下而上。故曰高以下爲基。他如世之位高如侯。分貴如王。知道之自下而高。由賤而貴。故自稱曰孤曰寡。人曰不穀。此非以賤爲本歟。否或不居於賤。自置太高。則中無主而道不立。心已紛而神不凝。欲於事事物物之間。合夫大中至正。復歸於一道。蓋亦鮮矣。猶推數車者不能居中制外。反不如驅一車者之尙處其內。而得以操縱自如。噫。有車而等於無車。貪多誠不如抱一。又如玉之瑤瑤而繁多。多則賤生焉。如石之落落而層疊。疊則危起焉。均太上所不欲也。何若抱一者之自賤而自下。後終至於高。不可至貴。莫可言之爲愈哉。

此言修道成真。只是此一。無有二也。孔子曰吾道一以貫之。孟子曰夫道一而已矣。然究何一哉。古人謂鴻鴻濛濛中。無念慮無渣滓。一個虛而靈寂而惺者之一物也。此物寬則包藏法界。窄則不立纖塵。顯則九夷八荒無所不到。隱則纖芥微塵無所不察。所謂無極之極。不神之神。真無可名。

言無從想像者。性命之道惟此而已。太上以侯王喻人之心。心能常操常存。勿忘勿助。刻刻返觀。時時內照。卽不失其一。一卽獨也。獨知獨覺之地。戒慎恐懼。斯本來之至高至貴者。庶可長保。然此是修性之學。故一慎獨便可了得。若煉命則有爲有作。倘非從下處做起。賤處煉來。藥猶難得。何況金丹。下卽下丹田也。賤卽下部污穢處也。學者欲一陽來復。氣勢冲冲。非由下而升至於頂上。安得清剛之氣。以爲我長生至寶。非從下田濁鄉。以神火下照。煉出至陽之氣。何以爲藥本丹基。古人謂陰中求陽。鬼窟盜寶。洵不誣矣。尤須一心無兩念。方是守一之道。到得自然。人我俱忘。卽得一矣。修士到此地位。一任天下事事物物。無不措之而咸宜。處之而恰當。所謂得一而萬事畢。其信然耶。倘著形著象。紛紛馳逐。與夫七情六欲。身家妻孥。死死牽纏。不肯歇手。則去道遠矣。莫說外物紛紜不可言道。卽如存心養性修道煉丹進火退符採取封固。一切名目。皆是虛擬其象。爲後之學者立一法程。若其心有絲毫未淨卽爲道障。太上所以說致數車無車。不欲瑤瑤如玉落落如石焉。夫道只一道。學者又何事他求哉。

第四十章

太上曰。反者道之動。弱者道之用。天下萬物生於有。有生於無。

大道人人具足。個個圓全。又何待於復哉。不知人自有生而後。氣拘欲蔽。知誘物化。斯道之爲所汨者多矣。苟非內祛諸緣。外祛諸擾。凝神調息。絕慮忘機。安得一陽發生。道氣復返乎。故曰反者道之動。煉丹之始基也。迨至藥已歸爐。丹亦粗結。汞鉛渾一。日夜內觀。而金丹產焉。自此採取之後。綿綿不絕。了了常存。以謙以下。以辱以柔。就是還丹之妙用。然非但還丹當如此。自下手以至丹成。無不當冥心內運。專氣致柔。蓋丹乃太和一氣煉成。修道者當以謙和處之。苟稍有粗豪。即動凡火。爲道害矣。故曰弱者道之用。天下萬事萬物。雖始於有形有象有物有則。然其始不自有而肇也。聖人當大道之成。雖千變萬化。無所不具。而其先必於至虛至無中採之煉之。然後大用流行。浩氣充塞於兩大。若非自無而煉。焉

得彌綸天地。如此其充周靡盡乎。故曰有生於無。學人修養之要。始也自無而有。從靜篤中煉出微陽來。繼也自有而無。從蓬勃內復歸於恬淡。其卒也又自無而有。混混沌沌。人我俱忘。久之自煉出陽神三寸丈六金身。可見有有無無。原迴環不已。迭運靡窮。學者必照此行持方無差忒。此言金丹大道。非有他也。只是真氣流行。充周一身。其靜也如淵之沈。其動也如潮之湧。惟清修之子。冥心內照。自考自證。方能會之。非言語所能罄也。人能明得動機是我生生之本。彼長生不老之判豈外是乎。况人人共有之物。無異同無欠缺。只爲身動而精不生。心動而氣不寧。於是乎生老病死苦。輾轉不休。輪迴不已。若欲脫諸一切。非先致養於靜。萬不能取機於動。反我生初元氣。但此個動機其勢至微。其氣至嫩。稍不小心。霎時而生癸水變經流。爲後天形質之私。不可用矣。故曰見之不可用之不可見。由此一動之後。採不失時。則長生有本。大丹有根。如執所有而力行之。篤所好而固守之。雖得藥有時。成丹可俟。無如沖氣至和。而因此後之採取不善烹煉不良。一團太和之氣。遂被躁暴凡火傷之。道本至陽至剛。必須忍辱柔和。始克養成丹道。太上所以有挫銳解紛和光同塵之教也。然道雖有氣動。猶是無中生有。有而不以弱養之。則不能

反於虛無之天。道又何自而成乎。人第知一陽來復。乃道之動機。而不知反本還原。有象者仍歸無象。蓋有象者道之迹。無象者道之真也。知此則修煉不患無基矣。

第四十一章

太上曰。上士聞道。勤而行之。中士聞道。若存若亡。下士聞道。大笑之。不笑。不足以爲道。故建言有之。明道若昧。進道若退。夷道若類。上德若谷。大白若辱。廣德若不足。建德若偷。質直若渝。大方無隅。大器晚成。大音希聲。大象無形。夫惟道善貸且成。

天地未有之先。原是虛虛無無。鴻鴻濛濛。一段氤氲太和之氣。醞釀久之。氣化充盈。忽焉一覺而動。太極開基矣。動而爲陽。輕清之氣。上浮爲天。靜而爲陰。重濁之氣。下凝爲地。天地開闢而人物滋生。芸芸萬姓。有幾能效天地之功用哉。惟聖人從混沌中一覺而修成大丹。以此治身。卽以此淑世。雖未敢緘口不言。卻亦非概人而授。隨緣就緣。因物付物。方合天地大公無我之量。時而遇上士也。聞吾之道欣然向往。卽勤而行之。略無疑意。此其人吾久不得見之矣。時而遇中士也。出於予口入於伊心。亦屬平常。了無奇異。未始不愛之慕之。一蹴而欲幾之。無奈世味濃而道味淡。聖念淺而俗念深。或遷或就。若存若亡。知不免焉。至於下等之士。習染日深。氣性多戾。一聞吾道。不疑爲妖言惑世。便指爲聚衆斂財。詎知君子之修。造端夫婦。聖人之道。不外陰陽。順則生人。逆則成仙。其事雖殊。其理則一。而貿貿者乃謂神仙爲幻術。豈有如此修持。遂能上出重霄乎。否則謂天地至廣。萬物至繁。如此成性存存。卽上下與天地同流乎。何以自古仙聖至今無幾也。於是笑其言大而夸。行僞而僻。噫。斯道只可爲知己道。難與淺見寡聞者言矣。夫蜉蝣不知晦暮。蟋蟀不知春秋。井蛙不知江海。又何怪其笑耶。不笑不足以見道之至平而至常。至神

而至奇。神奇即在平常中也。况道本無聲色。何有所言。其有所言。亦因後之修士無由循途而進。歷階而升。故不得不權建虛詞。假立名號。以引之。人果知虛無爲道自然爲功。尤須自陰而陽。由下而上。昧爲明本。退爲進基。雖明也而若昧。庶隱之深而明之至焉。雖進也而若退。庶卻之愈速而進之彌遠焉。道原遠近皆具。我雖與道大適。亦若於己無增於人無減。夷若類焉。道本大小兼賅。我雖與德爲一。亦若無而不有。虛而不盈。德若谷焉。時而大顯於世也。嘖嘖稱道不絕人口。我若無益於己。反多抱愧。故曰大白若辱。時而德充於內也。處處施爲不窮於用。亦若有缺於中。益形支絀。故曰廣德若不足。即其修德立身。建諸天地而不悖。我若自安偷薄。絕無振拔之心。故曰建德若偷。或已至誠盡性。質諸鬼神而無疑。我若常變可渝。毫無堅固之力。故曰質直若渝。如此存養心性。惕厲神明。雖有讒言。無間可入。縱多亂德。何隙可乘。世有修道明德而遭侮辱者。其亦返觀內省。果如此藏蹤斂迹。卑微自下。忤辱爲懷。德廣而不居。德建而弗信。亦若忠直難言。譸張爲幻者耶。吾知其未有此也。縱或數有前定。劫莫能逃。天之所危。人當順受。安於命而聽諸天。是以君子有終身之憂。無一朝之患。我於此益信焉。且道無方所。形狀聲臭可言。彼世之廉

隅自飭者。規規自守。不能圓轉自如。我則大方無方。渾然一團。不落邊際。又何模稜之有。凡物之易就者無美觀。急成者非大器。我能循循善造。弗期近效。不計淺功。久於其道。自可大成。又何歉於己乎。要之道本希言自然。恍惚爲狀。我能虛極靜篤。則無音而大音出矣。無象而大象形矣。施之四海皆準。傳之萬世不窮。豈僅推重於一時。而不能揚徽於萬代耶。詩曰在彼無惡在此無斁。道之建施。實有如此神妙者。其間孰是爲之孰是與之。亦曰夫惟道善貸且成而已。此言抱道人間。用無不足。給萬物而不匱。周沙界而有餘。且使化功大成。眞上士也。

太上爲世之不自韜光養晦立德修身者。言彼稍有所得。便矜高自詡。五蘊未空。六塵不淨。猶屋蓋草茅。火有所借而然。若只修諸己不求諸人。渾渾乎一歸於無何有之鄉。廣漠之野。縱有外侮。猶舉火焚空。終當自息。如此修己。眞修己也。惟其如此。故人與己兩相安於無事之天。否則於道無得反招尤也。孔子曰無而爲有虛而爲盈約而爲泰。其見惡於人也宜矣。修道者知此。可以免務外之思。亦可無外侮之患焉。

第四十二章

太上曰。道生一。一生二。二生三。三生萬物。萬物負陰而抱陽。冲氣以爲和。人之所惡。孤寡不穀。而王公以爲稱。故物或損之而益。或益之而損。人之所教。我亦教之。强梁者不得其死。吾將以爲教父。

父與甫同。上聲。言其衆也。將以之教衆人也。

道家始終修煉。惟以虛無爲宗。元始天王。道號虛無自然。卽是此義。由虛而實。是謂眞實。由無而有。是謂妙有。倘不虛不無。非但七情六慾。窒塞眞靈本體。無以應萬事化陽神。卽觀空了照。有一點强忍意氣持之。亦是以心治心。直將本來面目遮蔽無存。總之虛無者。道之體。冲和者。道之用。人能如是。道庶幾矣。太上曰。道生一。道何有哉。虛而已矣。然至虛之中。一氣萌動。天地生焉。故曰。有物混成。先天地生也。無極之先。混沌沌沌。祇是一虛。及動化爲陽。靜化爲陰。卽易有太極是生兩儀是。所謂道生一一生二也。其在人身。卽微茫之中。一覺而動。乾坤閤闢。氣機往

來。靜而凝聚者爲陰爲精。動而流行者爲陽爲氣。若無真意主之。則陰陽散亂。無由生人而成道。可見陰陽二氣之間。甚賴元神真意主持其際。所謂二生三也。由是一陰一陽。一動一靜。氣化流行。主宰如故。而萬物生生不窮矣。所謂三生萬物也。或曰天一生水。金生水也。地二生火。木生火也。天三生木。水生木也。地四生金。土生金也。以五行所生。解太上一二三萬物生生之義。總屬牽強。不若道爲無極。一爲太極。二爲陰陽。天一地二合而成三。斯爲明確之論。萬物負陰而抱陽。沖氣以爲和。明明道元始。虛無一氣。化生陰陽。萬物之生。卽陰陽爲之生。沖者中也。陰陽若無沖氣。則中無主而神不寧。物之生也。猶且不能。況修道乎。易曰天地絪縕。萬物化醇。可見精氣神三者俱足。斯陰陽合太極而不分。使陰陽雖具太極無存。則造化失權。萬物之生機盡滅。大凡修道煉丹。雖離不得真陰真陽。若無太和元氣。則丹無由結。道亦難成。蓋道原太和一氣所結而成也。生人生仙。只是一理。所爭在順逆問耳。惟以元氣爲體。陰陽爲用。斯金丹之道於是得矣。試觀王公大人。位至高也。分至貴也。而自稱曰孤曰寡曰不穀。其意何居。蓋高者易危。滿者易傾。電光之下。迅雷乘之。惟高不恃其高。貴不矜其貴。而以謙下柔和之心處之。斯可長保其富貴。而

身家不至危殆焉。所以孤寡不穀。凡人所惡。而王公反以之自稱也。然則道爲天地至寶。修之者可不矢謙柔之意乎。書曰滿招損謙受益。從無有易之者。夫益不始於益。必先損而後益。損不始於損。必先益而後損。可見富貴貧賤窮通得喪。屈極則伸。伸極必屈。此天道循環。自然之理。雖天地莫能逃。何況人乎。噫。人道如斯。大道奚異。修士欲得一陽來復。必先萬緣俱寂。純是和平之氣。絕無躁切之心。如此損之又損。以至於無。則羣陰凝閉之中。始有真陽發生。爲吾身之益不少。倘或自恃其才自多其智。心不虛而志自滿。未有不爲識神誤事。邪火焚身者。欲益而反損。天下事大抵如斯。豈獨修道乎哉。至於一切事宜。無非幻景。不足介意。而人猶以爲後起者教。須知金丹大道。所爲在一時。所關在萬世。豈可不以爲法耶。太上所以云人之所教我亦教之也。所教維何。至柔已耳。若不用柔而用剛。必如世上強梁之徒。橫行劫奪。終無一人不罹法網而得以善終。是知橫豪者死之機。柔弱者生之路。此誠修道要術。吾之教人所以柔弱爲先也。修士其可忽乎。悟真云道自虛無生一氣。便從一氣產陰陽。陰陽自是成三體。三體重生萬物昌。此卽一生二二生三三生萬物之謂。修行人打坐之初。必先寂滅情緣。掃除雜妄。至虛至靜。不異癡愚。似

睡非睡。似醒非醒。此鴻濛未判之氣象。所謂道也。忽焉一覺而動。杳冥冲醒。我於此一動之後。只覺萬象咸空。一靈獨運。抱元守一。或云真意。或云正念。或云如來正等正覺。此時只一心無兩念焉。觀其陽生藥產。果能蓬勃纏綿。即用前行二候法。採取回宮一候。歸爐封固一候。是即一動爲陽陽主升。一靜爲陰陰主降。再看氣機壯否。若已大壯。始行河車運轉。四候採取。烹煎餌而服之。立乾已汞。此即採陽配陰。皆由一而生者也。至於一呼一吸一開一闔。無不自一氣而分爲二氣。然心精腎氣。心陰腎陽。無不賴真意爲之採取烹煉交媾調和。此即陰陽二氣。合真意爲三體。皆自然而然。無安排無湊合也。而要必本於謙和退讓。稍有自矜自強之心。小則傾丹。大則殞命。故曰強梁者不得其死。吾將以爲教父。學者須知未得丹時。以虛靜之心待之。既得丹後。以柔和之意養之。慎毋多思多慮。自大自強可也。此爲要訣中之要訣。學者知之。否則滿腔雜妄。道將何存。如此而煉。是瞎煉也。一片剛強。即得亦喪。如此而修。是盲修也。似此無藥無丹。遽行採煉運轉。不惟空燒空煉。且必傷性傷精。其爲害於身心不小。乃猶不肯自咎。反歸咎於大道非真。金丹之難信。斯其人殆不知道之爲道。至虛至柔。惟以虛靜存心。和柔養氣。斯道乃未有不

成也
已。

此言道家修煉。卻病延年。成仙作聖。不外精氣神三寶而已。然精非交感之精。所謂元始真如。一靈炯炯。前云惚兮恍其中有象是。是由虛而生。虛即道。道生一即虛生精。精即性也。氣非呼吸之氣。所謂先天至精一氣氤氲。前云恍兮惚其中有物是。是由一而生。一即精。一生二即精生氣。氣即命也。神非思慮之神。所謂靈光獨耀惺惺不昧。前云杳兮冥其中有精其精甚真其中有信是。自二而化。二即氣。二生三即氣化神。神即元神真意也。要皆太和一氣之所化也。惟以柔和養之。斯得之耳。若著一躁心。生一暴氣。皆不同類。去道遠矣。去道既遠。保身猶難。安望成仙。所以有強梁之戒也。太上以忍辱慈悲爲教。故其言如此。孔子繫易。嘗於謙卦三致意。而金人欽器之類。示訓諄諄。其即此意也歟。

第四十二章

太上曰。天下之至柔。馳騁天下之至堅。無有入於無間。吾是

以知無爲之有益。不言之教。無爲之益。天下希及之。

道者何。鴻濛一氣而已。天地未開以前。此氣在於空中。天地既開而後。此氣寓於天壤。是氣固先天地而常存。後天地而不滅也。天地既得此氣。天地即道。道即天地。言天地而道在其中矣。惟天地能抱此氣。故運轉無窮。萬年不敝者此氣。流行不息。羣類資生者亦此氣。一氣原相通也。聖人效天法地。其誠於中者。即所以形於外。內外雖異。氣無不同。其盡乎己者。即所以成乎人。人已雖殊。氣無不一。究何狀哉。空而已矣。空無不通。一物通而物物皆通。空無不明。一物明而物物俱明。孔子云爲政如北辰居所而衆星自拱。孟子云君子過化存神。上下與天地同流。是誠有不待轉念移時。而自能如此一氣潛孚一理貫注者。故曰天下之大自我而安。人物之繁自我而育。古今之遙自我而通。聖道之宏。真不可及也。以是思之。宇宙何極。道能包之。抑何大乎。金玉至堅。道能貫之。不亦剛乎。然聞之詩曰。維天之命於穆不已。又曰上天之載無聲無臭。是柔莫柔於此矣。雖然。天地無此氣。則塊然而無用。人物無此氣。亦冥頑而不靈。有之則生。無之則沒。是天下之至柔。馳騁天下之至剛。以無氣

則無物也。大而三千世界。小而塵埃毫髮。無不包含個中。不惟至柔。抑且無有。非孔子所謂視之不見。聽之不聞。體物不可遺者歟。夫何相閒之有。顧物至於極柔。則無用矣。惟道之至柔。乃能撐持天下之至堅。物至於無有。又何爲哉。惟道之無有。乃能主宰天下之萬有。此不過渾然一氣。周流不滯焉耳。故太上曰。吾是以知無爲之大有益焉。且夫天地無爲而自化。聖人無爲而自治。究無一民一物不被其澤。非由此氣之彌綸而磅礴也哉。其在人身。浩氣流行。不必搬運。自然灌溉週身。充周毛髮。其獲益良非淺矣。至於教之一事。古人以身教。不以言教。是有教之教。誠不若無教之教爲倍真也。夫天不言而四時行。聖不言而天下化。視之端拱垂裳。無爲而平成自治者。不同一轍耶。故曰。不言之教。無爲之益。天下希及之。孔子曰。中庸之爲德。民鮮能久。不誠然哉。何今之執迷不悟。甘居下流者。竟甚多也。噫。良可慨矣。

此狀道之無爲自然。包羅天地。養育羣生。本此太和一氣。流行宇宙。貫徹天人。無大無小。無隱無顯。皆具足者也。是至柔而能御至剛。至無而能包至有。以故一通百通。一動羣動。如空谷傳聲。聲聲相應。道之神妙。無以加矣。非聖人孰能與於此哉。若在初學之士。具真信心。立大勇志。

循塗守轍。自淺而深。由下而上。始由勉強。久則自然。方能洞徹此旨。總要耐之又耐。忍之又忍。十二時中不起厭心。不生退志。到深造有得。居安資深。左右逢原。乃恍然於太上之言。真無半句虛誑。至於修煉始基。古云精生有調藥之候。藥產有採取之候。先天神生氣。氣生精。是天地生物之理。順道也。若聽其順。雖能生男育女。而精耗氣散。敗盡而死。太上悲憫凡人浪流生死。輪迴不息。乃示以逆修之道。反本歸根。復老爲少。化弱爲強。致使成仙證聖。永不生滅。始教人致虛養靜。從無知無覺時。尋有知有覺處。易曰寂然不動。感而遂通是也。後天之精有形。先天之精無迹。卽恍恍惚惚其中有物。所謂玄關一動太極開基也。自此凝神於虛。合氣於漠。冥心內照。觀其一呼一吸之氣息。開閤往來。升降上下。收回中宮。沐浴溫養。少頃杳冥之際。忽焉一念從規中起。一氣自虛中來。卽精生氣也。此氣非有形也。若有形之氣。則有起止。有限量。安望其大包天地。細入毫毛。無微不入。無堅不破者哉。是氣原天地人物生生之本也。得之則生。失之則亡。雖至柔也而能御至堅。雖至無也而能宰萬有。古仙喻之曰藥。以能醫老病養仙嬰也。故曰延命酒返魂漿。又曰真人長生根。誠爲人世至寶。古人謂萬兩黃金換不得一絲半忽也。凡人能得此氣。卽

長生可期。然採取之法。又要合中合正。始可無患。若有藥而配合不善。烹煎不良。餌之不合其時。養之不得其法。火之大小文武。藥之調和老嫩。服之多少輕重。一有失度。必如陰陽寒暑。非時而變。以致天災流行。萬物湮沒矣。學者能合太上前後數章玩之。下手興工。方無差錯。吾點功至此一訣。誠萬金難得。能識透此訣。則處處有把握。長生之藥可得。神仙之地無難矣。

第四十四章

太上曰。名與身孰親。身與貨孰多。得與亡孰病。是故甚愛必大費。多藏必厚亡。知足不辱。知止不殆。可以長久。

夫人之好名好貨者。莫不以名能顯揚我身。貨足肥潤我身。身若無名。則湮沒不彰矣。身若無貨。則困苦難堪矣。是以貪名者舍身而不顧。黷貨者喪身而不辭。賈子曰。貪夫徇財。烈士徇名。人情類然。古今同慨。然亦思名與身孰親耶。以名較之。名外也。身內也。人祇爲身而求名。何以因

名而喪身。豈名反親而身反疏乎。貨與身孰多耶。以身擬之。身貴也。貨賤也。人皆爲身而求貨。何以因貨而亡身。豈身反少而貨反多乎。亦未思之甚也。夫有名而性不存。與有身而名不顯。孰得焉孰失焉。舍生而貨虛具。與失貨而命常凝。孰存耶孰亡耶。以是思之。與其得名貨而失身。不如得身而失名。貨之爲愈。况好名位者。損精神傷生命。甚愛所以大費也。厚儲蓄者。用機謀戕身心。多藏所以厚亡也。望重爲國家所忌。積厚爲造物所尤。古來勢大而罹禍。財多而受誅者。不知凡幾。皆由不知斂抑。不自退藏。貪多不止。以致結怨於民。獲罪於天也。惟知足知止者。一路平常。安穩到底。無辱無殆。不危不傾。而長保其身家。並及其孫子。范蠡所以無勾踐之患。張良所以有赤松之遊也。誠知幾之士哉。後起者將有鑒於斯文。

此借知止知足者。喻止火養丹。以名喻景。貨喻藥。貪幻景者。多被魔纏。好搬運者。難免凶咎。藥未歸爐。宜進火以運之。藥既入鼎。宜止火以養之。火足不知止火。非但傾丹倒鼎。致惹病殃。亦且喪命焚身。大遭危殆。况大道虛無。並無大異人處。或貪美酒美味。豔色豔身。金玉珠璣樓臺宮

殿。又或天魔地魔。鬼魔神魔。種種前來試道。或充爲神仙。誇作真人。自謂實登凌霄寶殿。因此一念外馳。以致精神喪敗。大道無成者不少。又或識神作祟。三尸爲殃。自以爲身外有身。而金丹至寶。遂戕於頃刻者亦多。若此等等。總由火足不止火。丹回不養丹。所以志紛而神散。外擾而中亡。修煉之士。幻名幻象。幻景幻形。須一筆勾消。毫不介意。如此知止知足。常養靈丹。則止於至善。永無傾頽焉。

第四十五章

太上曰。大成若缺。其用不敝。大盈若沖。其用不窮。大直若屈。大巧若拙。大辯若訥。躁勝寒。靜勝熱。清靜爲天下正。

道本虛無自然。順天而動。率性以行。一與天地同其造化。日月同其升恆。無有而無不有。無爲而無不爲也。當大道未成未盈之時。不無作爲之迹。猶有形象可窺。覺得自滿自足。不勝欣然。及至大成之候。又似缺陷彌多。大成反若無成焉。大盈之餘。又似沖漠無狀。大盈反若未盈焉。是

豈愈學而愈劣。愈優而愈細乎。非也。蓋道本人生固有之良。清空無物。靜定無痕。一當形神俱妙。與道合真。我即道道即我。有何成何盈之有。若使有成有盈。猶是與道爲二。未底神化之域。是以修道之士。愈有愈無。愈多愈少。絕不見有成與盈也。故大成若缺。大盈若沖。以故萬象咸空。一真獨抱。因物爲緣。隨時自應。誠塞乎天地。貫乎古今。放之而皆準也。其用豈有敝哉。其用豈有窮哉。當其心空似海。神靜如岳。又覺毫無足用者。然及其浩氣常伸。至剛至大。抑何直也。乃反覺屈鬱之難堪。神妙無方。可常可變。抑何巧也。乃惟覺愚拙之無知。言近指遠。詞約理微。非義不言。非時不語。辯何大乎。而總覺訥訥然如不能出諸口。惟其如屈如拙如訥若此。是以心愈虛志愈下。德愈廣業愈崇焉。此殆道反虛無。學歸自在。一與天地之運轉而不知。日月之往來而不覺。所以其成大且久也。若皆本太極之理。順陰陽之常。久久熏蒸。鉛火充盈。寒數九而堪禦。蒲團鎮定。伏經三而可忘。太上所謂躁勝寒。靜勝熱者。其即此歟。至於清明在躬。虛靈無物。一歸渾穆之天。概屬和平之象。又何躁何寒何靜何熱之有哉。學者具清靜之心。化寒暑之節。而吾身之正氣凝。即天下之正道立矣。又何患旁門之迭出耶。

此明道本至虛至無至平至常。人未造虛無之境。平常之域。祇覺其盈不見其缺。祇覺其優不見其絀。所以太上云。少則得多。則惑。諺云。洪鐘無聲。滿瓶不響。洵不虛矣。大德不德。是以有德。大爲無爲。是以有爲。非謙詞也。道原虛無一氣。惟其有得。是以無得。惟其無得。是以有得。故道愈高。心愈下。德彌大。志彌卑。斯與道大適焉。若一有所長。便詡詡然。驕盈矜誇。傲物凌人。其無道無德。大可見矣。太上故云。爲學日益。爲道日損。損之又損。以至於無。方爲得之。學者切勿視修道煉丹。一如百工技藝之術。自覺有益。斯爲進境。若修道總以虛無爲宗。功至於忘。進矣。至於忘忘。已歸化境。夫以學道之士。退則進。弱即強。虛爲盈。無爲有。以反爲正。以減爲增。故學之進與不進。惟視心之忘與不忘耳。

第四十六章

太上曰。天下有道。卻走馬以糞。天下無道。戎馬生於郊。罪莫大於可欲。禍莫大於不知足。咎莫大於欲得。故知足。知足常

足

天下有道。君民皆安。征伐無用。故放馬歸林。開田闢地。以期冀其田而已。天下無道。世已亂矣。時有爲焉。盜賊興。干戈日起。不用兵馬。烏能已乎。故戎馬養於郊野。以待國家之需用。是馬之卻也。爲有道。馬之生也。因無道。馬之關於天下大矣。嗚呼。安得君君臣臣父子。型仁講義。敦詩說禮。長安有道之天乎哉。無如昇平久而享用隆。嗜好興而貪婪出。既得乎此。又羨乎彼。而奇技淫巧之物。悉羅列於前。鮮衣美食之不足。又思及乎瓊室瑤臺。千里邦畿猶不廣。復念及於萬里圻封。吁嗟。內作色荒。外作禽荒。又益之以尙利急功。窮兵黷武。苛求不已。貪得無厭。內外侮亂。不亡何待。緣其故皆由一念之欲。肇其端也。欲心起而貪心生。貪心生而未得期得。既得恐失。若此者。網常不壞。禍患不興。國家不至覆敗。天下不底滅亡。未之有也。故曰罪莫大於可欲。假使無欲。貪何由生。貪既不生。則苟合苟完苟美之風。不難再見也。其曰禍莫大於知足。夫人既欲心不起。此志常滿。此心常泰。無求於世。無惡於人。事之得也聽之。事之不得也亦聽之。禍從何而起乎。又曰咎莫大於欲得。人既知足。自能

守分安命。順時聽天。無諂無驕。不爭不奪。率由坦平之道。長沐太和之風。又何咎之有哉。况真心內朗。真性內凝。修己以敬。常樂於中。素位而行。不顧乎外。自然有天下者常保其天下。有國家者常保其國家。有身命者常保其身命。所患者欲心一起。不克剪除。卒至窮奢極欲而莫之救也。欲求天下有道得乎。自古得失所關。只在一念。一念難回。遂成浩劫。此罔念所以致彌天之禍也。存亡所係。介於幾希。幾希克保。定啓鴻圖。此克念所由造無窮之福也。如此則知一念之欲。其始雖微。其終則大。可不慎歟。故曰知足。知足常足。彼不知足者。愈求愈失。因愈失而愈求。遂至力倦神疲。焦勞不已。有何益耶。豈知窮通得喪。主之在天。非人力所能爲。與其勞勞而日拙。何若休休之爲得也。若知足者順其自然。行所無事。何憂何慮。不伎不求。又焉往而不臧耶。人其鑒諸。

此以天下比人身。以馬比用火煉丹。人如有道。則精盈氣足。何事煉爲。惟順而守之足矣。如其無道。則精消氣散。不得不用元神真息。以修治其身心。但下工之始。養於外田。故曰戎馬生於郊。俟其陽生藥產。而後行進火退符之功。野戰守城之法。收歸爐內。慢慢溫養。迨垢穢除盡。清光

大來。一如天下乂安。國家無事。歸馬華山。故曰卻走馬以糞。但天下之亂。與一身之危。莫不由一念之欲所致。若不斬除。潛滋暗長。遂至精髓成空。身命莫保。可悲也夫。凡人欲心一起。必求副其願而後快。卽令事如願。奈欲壑難填。貪婪無厭。得隴望蜀。輾轉不休。有天下者遂失天下。而有身命者。又豈不喪其身命乎。詩曰不忮不求何用不臧。惟知足者可以安然無事。而常居有道之天。不須功行補漏。但順其自然。與天爲一而已矣。太上戒人曰。罪莫大於可欲三句。是教人杜漸防微。戒欺求慊工夫。與孔門言慎獨。佛氏云正覺。同一道也。學者曾見及此否。

第四十七章

太上曰。不出戶。知天下。不窺牖。見天道。其出彌遠。其知彌少。是以聖人不行而知。不見而名。不爲而成。

君子萬物皆備。不出戶庭以修其身。而世道之變遷。人心之更易。與夫推亡固存。反亂爲治之機。無不洞晰於方寸。此豈術數爲之哉。良以物我

同源。窮一己之理。卽能盡天下之理。是以不出戶而知天下也。古人造化由心。不開窗牖以韜其光。而無言之帝載。不息之天命。與夫生長收藏陰陽造化之妙。無不了徹於懷來。此豈揣摩得之哉。亦以天人一貫。修吾身之命。卽能契帝天之命。是以不窺牖而見天道也。若遨遊他鄉。諮詢天下之故。交接良友。講求天命之微。未嘗不有所知。吾恐不求諸己而求諸人。不索之內而索之外。縱有所知。較之務近者爲更少矣。故曰其出彌遠其知彌少焉。明明道在戶牖之間。奈何舍近而圖遠耶。孟子曰言近指遠者善言也。守約施博者善道也。以此思之。爲學愈近愈遠。彌約彌博。近與約安可忽乎哉。是以聖人抱一函三。觀空習定。身不出門。廬足不履塵市。木石與居。鹿豕與遊。一步不移。一人不友。似乎孤寂矣。而神定則慧生。雖不行而勝於行者多矣。雖無知而勝於知者遠矣。凡人以所見爲務。聖人則不見是圖。故終日乾乾。惟於不睹不聞之地。息慮忘幾。莫見莫顯之間。戒欺求謙。祇有內知。絕無外見。似乎杳冥矣。而無極則有生。雖不見而彌彰矣。雖無名而愈著矣。至於天下人物之繁。幽冥鬼神之奧。皆此無爲之道爲之。有倫而有要。成始以成終。所患者拘於知覺。著於名象。功好矜持。心多見解。致令此志紛馳。不能一德。此心夾雜。不如太虛。所

以道不成而德不就。無惑乎枉勞一世精神。終無所得也。若此者。以之治世。不能順理成章。無爲而天下自歸畫一。以之修身。不能煉虛合道。無爲而此身自獲成真。彼徒外求奚益耶。故君子惟慎其獨。而人道之要。天命之原。有不求而自知者。

此言道以無爲爲宗。慎獨爲要。則無爲而無不爲。無知而無不知矣。然非枯木槁灰以爲無也。吾前云萬象咸空。一靈獨照。此爲真意。又曰一覺而動。一陽發生。是爲元氣。採藥煉丹。不遲煉此性命二者。若無真意。性將何依。若無真氣。命何由修。以真意採真氣。兩者渾化爲一。即返於太極之初。斯謂之丹。故無爲之中。又要作有爲。無知之內。又要作有知。有覺。方不墮空。不著有。迨至功力彌深。空卽是色。色卽是空。久之空色兩忘。渾然物化。斯與道大適矣。不知人道。觀天道可知。孔子曰。天何言哉。四時行。百物生。卽是無爲之爲。斯爲至道之精。蓋無爲是天性。有作是天命。無知是元神。有覺是元氣。天地間非二則不化。非一則不神。神而不神。不神而神。斯得一而兩。神而化之妙境焉。此非吾言所能罄也。在爾修士。長養虛靜。常守虛靈。斯性常存。而大道可成矣。切勿以無爲有爲。各執一邊。雖正宗也。而旁蹊開焉。請各自揣量可也。

第四十八章

太上曰。爲學日益。爲道日損。損之又損。以至於無爲。無爲而無不爲矣。故取天下者。常以無事。及其有事。不足以取天下。

學者記誦詞章。與百工技藝之務。皆貴尋師訪友。多見多聞。而後才思生焉。智巧出焉。知能愈廣。作爲愈多。始足以援筆成文。運斤成風。故曰爲學日益。若爲道則反是。如以博覽羣書。泛通故典爲事。不克返觀內照。靜守一心。則搜羅遍而識見繁。必心志紛而神明亂。雖學愈多。道愈少。久則渾然太極。汨沒無存矣。故爲道者。須如剝蕉抽繭。愈剝愈少。彌抽彌無。以至於無無之境。斯爲得之。修道至此。自然神妙莫測。變化無方。其狀則有。其散則無。欲一則一。欲萬則萬。日月星辰。隨我運轉。風雲雷雨。聽我經綸。其大爲何如哉。雖然。學者行一節。丟一節。如食蔗然。吃盡丟盡。仍返於無。故曰爲道日損。損之又損。以至於無爲。無爲而無不爲得矣。試觀取天下者。不得不興兵動馬。稱干比戈。烏得無事。然有事之中。須歸

無事。庶能一心一德。運籌帷幄。則心志不紛。謀猷始出。故出征者號令嚴明。耳不聽外言。目不見外事。心不馳外營。始能運用隨機。取天下猶如反掌。不然。紛紛擾擾。事愈多則心愈亂。心愈亂則神愈昏。賊甫至而不能靜鎮自持。兵初交而遂至凌亂無節。如此欲一戰成功。難乎不難。又况東夷未靖。西戎又興。彼難未平。此波復起。若不知靜以制動。逸以待勞。鮮有不委去者。古之敗北而走。傾城而亡。莫不由有事階之厲也。兵法所以有出奇制勝。設疑設伏之謀。敵人望之。旌旗滿目。草木皆兵。雖大敵當前。亦心驚胆落。未有不望風先遁者。惟有事視如無事。萬緣悉捐。一心內照。如武侯於百萬軍中。綸巾羽扇。自在清閒。所以西蜀偏安。得延漢祚於危亡之際。若有事於心。則方寸已亂。靈臺無主。似徐元直之爲母歸曹。不能再獻奇謀。佐先帝以中興。烏足取天下乎哉。

此言修道之人。若見日益。不見日損。則心昏而道不凝矣。故曰德惟一。二三則昏。惟隨煉隨忘。隨忘隨煉。始不爲道障。若記憶不置。刺刺弗休。實爲吾道之憂也。故必漸消漸滅。至於一無所有。斯性盡矣。然後由無而生有。實爲真有。所以能出沒鬼神。變化莫測焉。經中云天下喻道。取

天下喻修道。有事無事喻有爲無爲。人能清淨無爲。純是先天一氣。道何難成。此卽取天下之旨也。若搬運有爲。全是後天用事。便墮旁門。此又不足取天下之意也。或曰採藥煉丹進火退符。安得無爲。須知因其升而升之。非先有心於升也。隨其降而降之。非先有心於降也。卽至採取不窮。烹煉多端。亦是純任自然。並無半點造作。雖有爲也而仍屬無爲矣。彼徒嚙精服氣者。烏足以得丹而成道哉。

第四十九章

太上曰。聖人無常心。以百姓心爲心。善者吾善之。不善者吾亦善之。德善矣。信者吾信之。不信者吾亦信之。德信矣。聖人在天下。惻惻爲天下。渾其心。百姓皆注其耳目。聖人皆孩之。

惻惻誠切貌。孩之以赤子育之也。

聖人之心空空洞洞。了了靈靈。無物不容。卻無物不照。如明鏡止水。精光四射。因物付物。略無成心。何其明也。大無不載。小無不包。妍媸美惡。毫無遺漏。何其容也。雖然。究何心哉。不矯情亦不戾物。故曰聖人無常心。蓋謂聖人未至不先迎。已過不留戀。當前不沾滯。無非因物賦形。隨機應變。以百姓之心爲心而已。夫百姓又有何心。不過好善惡惡而已。所以聖人於百姓之善者獎之勸之。於百姓之不善者亦無不誘之掖之。是善與不善。聖人皆以闊大度量包容之。自使善者欣然神往。而益勉於爲善矣。不善者亦油然而心。而改不善以從善矣。斯爲德善矣。上好善則民莫敢不從。其感應之機。自有如此之不爽者。聖人又於百姓之信者欽之仰之。於百姓之不信者亦無不愛之慕之。是信與不信。聖人俱以一誠不二包涵之。自使信者怡然理順。而彌深於有信矣。不信者亦奮然興起。而易不信以從信矣。斯爲德信矣。上好信則民莫敢不用情。其施報之理。不誠有如此之至神哉。民德歸厚。又何疑乎。況人同此心。心同此理。聖人以一心觀衆心。一理協萬理。天下雖大。納之以誠。百姓雖繁。括之以義。縱賢奸忠僞。萬有不齊。而聖人大公無我。一視同仁。開誠佈公。推心置腹。渾天下爲一體。自有民日遷善而不知爲之者。其過化存神之妙。豈若

後世勸孝勸忠。示禮示義。所能幾及耶。故曰懔懔然爲天下渾其心焉。蓋視天下爲一家。合中國如一人。其仁慈在抱。渾然與百姓爲一如此。故百姓服德懷仁。無不愛之如父母。敬之若神明。仰之爲師保。凡係耳之所聞。目之所見。恆視聖人之聲容以爲衡。此外有所不知。故曰百姓皆注其耳目。百姓之望聖人如此。聖人亦豈有他哉。惟御衆以寬。使衆以慈。如父母之於孩子。賢否智愚。愛之惟一。提携保抱。將之以誠。如此而天下有不化者。未之有也。無爲之治如此。以視夫言教法治者。相隔不啻天淵矣。

經中聖人喻心。天下喻身。聖人之修身。不外元神元氣。然人有元神卽有凡神。有元氣卽有凡氣。下手之初。豈能不起他念。不動凡息。惟知道者養之既久。自有元神出現。我以平心待之。卽他念未除。我亦以平心待之。如此而元神有不見者。未之有也。元神既生。修道有主。又當靜守丹田。調養元氣。我於此時。於元氣之自動。當以和氣處之。卽凡氣之未停。亦當以和氣待之。如此而元氣有不生者。亦無之也。須知元神爲凡神遮蔽。如明鏡爲塵垢久封。不急磨洗。豈能遽明。元氣被凡氣汨沒。猶白衣爲油污所染。不善澣濯。焉得還原。於此而生一躁心動一惡念。是欲尋元

神以爲體。而識神反增其勢。欲求見性。不亦難乎。是欲得元氣以爲主。而凡息愈覺其盛。欲求復命。豈易事哉。惟聖人之治天下。不論善惡誠僞。一以仁慈忠厚之心待之。善者善之。不善者亦善之。信者信之。不信者亦信之。一團天真。渾然在抱。卽此是虛。卽此是道。虛自生神。道自生氣。應有不期然而然者。否則心若不虛。己先無道。而欲虛神之克見。道氣之長存。其可得乎。修身治世。道同一道。理無二理。知治世卽知修身。明外因卽明內理。故以此理喻之。其示學者至深切矣。學人用功。當謹守眞常。善養虛無。則元神元氣自然來歸。若起一客念。動一客氣。恐不修而道不得。愈修而道愈遠矣。學者慎之戒之。

第五十章

太上曰。出生入死。生之徒十有三。死之徒十有三。民之生動之死地亦十有三。夫何故。以其生生之厚。蓋聞善攝生者。陸

行不遇兕虎。入軍不被甲兵。兕無所投其角。虎無所措其爪。兵無所容其刃。夫何故。以其無死地。

天地之生物也。雖千變萬化。無有窮極。而其道不外一陰一陽。盈虛消長。進退存亡而已。其間亦無非一太極之理氣流行而已。夫生死猶晝夜也。晝夜循環。運行不息。亦如生死之循環。迭嬪不已。但其中屈伸往來。原屬對待兩呈。無有差忒。自出生入死者言之。則遇陽氣而生者十中有三。逢陰氣而死者亦十中有三。其有不順天地陰陽之常。得陽而生。猶是與人一樣。自有生後。知識開而好惡起。物欲擾而事爲多。因之竭精耗神。促齡喪命。所謂動之死地者亦十中有三。是生之數不敵其死之數。陰之機更多於陽之機。造化生生之理氣。不虞其竭乎。然而太極之元。無聲無臭。動而生陽。靜而生陰。發爲五行。散爲萬物。極奇盡變。莫可名言。亦無欠缺。所以順而出之。源源不絕。逆而用之。滴滴歸宗。生者既滅。死者又添。死者既靜。生者又動。此造化相因之道。鬼神至誠之德。寓乎其間。自元始以至於今。未有易也。不然。萬物有生而無死。將芸芸者充滿乾

坤。天地不惟無安置之處。亦且難著生育之機。此消者息之盈者虛之。正所以存生生之理也。人能知天地生生之厚。即在此消息盈虛。於是觀天之道。執天之行。於殺中覓生機。死裏求生氣。行春夏秋冬之令。今生長收藏之功。順守逆施。彼天地生化衆類。而成萬年不蔽之天。以此。人身返本還原。以作千古非常之聖。亦莫不由此。此豈靡靡者所能任哉。惟善於攝生之人。用陰陽顛倒之法。造化逆行之方。下而上之。往而返之。靜觀自在。動候陽生。急推斗柄。慢守藥爐。返乎太極復乎至誠。出有入無。亙古歷今。同乎日月。合乎乾坤。以之遺大投艱。亦無入不得。即猛如虎兕。亦且化爲同儔。利若甲兵。亦皆銷爲烏有。又何畏兕角之投。虎爪之措。兵刃之加。而計生死存亡於一旦耶。此何以故。以其無死地也。況聖人煉性立命有年。聚則成形。散則成氣。日月隨吾幹旋。風雷任其驅使。虎兕縱烈。兵刃雖雄。只可以及有形。安能施於無形。天下惟無形者能制有形。豈有有形者而能迫無形乎。噫。萬物有形則有生死。聖人無形則無生死。且主宰乎生死死之原。萬物視之以爲生死。有何人災物害。而漫以相加者哉。

此言十爲天地之全數。三爲三陽三陰。人稟乾三陽而生。遇坤三陰而死。此原是天地一陰一陽。屈伸往來。循環相因之理。非陰無以成陽。非死無以爲生。故休息退藏。無非裕生生之厚德於無疆也。其在縱情肆欲。滅理喪心。不順陰陽。自戕身命。所謂動之死地非耶。其生雖與人同。其死卻與人異。蓋順陰陽而生死者。固太極之渾然在抱。俱兩儀之真氣流行。若逆造化而生死者。皆本來之元氣無存。因後起之陰邪太甚。故皆曰十有三也。十者全數。即道之包羅天地。三者天一生水地二生火。一天二地。合水火而爲三。且天一生水。金生水也。地二生火。木生火也。四象具焉。土無定位。遊行於四象之中。卽太極之純粹以精者。主宰陰陽之氣。運行造化之機。在天地則爲無極。而太極之原在人身。靜則無聲無臭不二之元神。動爲良知良能時措之真意。合之卽五行也。此天地人物公共生生之厚德。有物則在物。無物則還太虛。不以人物之生死而有加減也。是以善攝生者。入室靜修。觀我一陽來復。攝之而上升。攝之而下降。攝之而歸爐溫養。丹成九轉。火候十分。所謂道高龍虎伏。德重鬼神欽者。是有何虎兇兵刃之害哉。試觀古人深山僻處。虎兇爲羣。豺狼與伍。甘心馴伏。自樂馳驅者不少。又有單騎突出。羣酋傾心。棄甲拋鎗。敬如神明。愛

若父母者。他如孝心感格。賊寇輸誠。節烈森嚴。奸回惻念。皆由至誠之德。有以動之也。觀此而兇無所投其角。虎無所措其爪。兵無所容其刃。洵不誣矣。要之一元之理氣。非造化有形之陰陽。我能穆穆緝熙。至於光明。又何生死之有。彼有生死者。其迹也。我能泯其迹。一歸渾淪之命。太和之天。雖迹有存亡。而理則長存而不蔽。又何生之足樂。死之堪憂乎。古聖人舍身取義。殺身成仁。視刀鋸爲尋常。烹鼎鑊爲末事。此何以故。良以有得於中。無畏於外焉耳。故曰無死地。他註水之成數六。火之成數七。合爲十三亦是。

第五十一章

太上曰。道生之。德蓄之。物形之。勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊德之貴。夫莫之命而常自然。故道生之。德蓄之。長之。育之。成之。熟之。一作亭之毒之養之。覆之。生而不有。爲而不

恃長而不宰。是謂玄德。

道無名也。無名即無極。所謂清空氣。天地人物。公共生生之本。以其非有非無。不大不小。無物不包。涵徧覆。故曰大道。德者。萬物得天之理。以成性。得地之氣。以成形。物各得其所。得。無稍欠缺者。故曰大德。道即萬物所共之太極也。德又萬物各具之太極也。是故萬物資生。本太虛之理。一元之氣。溥博彌綸。無巨細無隱顯。莫不賴此道以爲生。而托靈屬命。陰陽變理於其中。日月斡旋於其內。有如草木然。日夜之所息。雨露之所潤。而得以培植其本根。是即道生之德。蓄之也。萬物得所涵育。則薰蒸陶鎔。始而有氣。久則有形。由是潛滋暗長。日充月盛。而人成其爲人。物成其爲物。又即物形之勢成之也。惟其生也以道。蓄也以德。萬物雖繁。皆無遺漏。是以萬物莫不以道爲尊。以德爲貴焉。蓋道爲生人之理。非道則無以資生。德爲蓄物之原。非德則無由蘊蓄。道之尊德之貴爲何如乎。然皆自天而授。因物爲緣。不待強爲。天然中道。無事造作。自能合德。若或使之。莫或命之。而常常如是。無一勉強不歸自然者。是道也。何道也。天地大中至正之途。聖人成仙證聖之要也。欲修金仙者。舍道奚由。

入哉。是以凝神於虛。合氣於漠。虛無之際。淡漠之中。一元真氣出焉。此即道之生也。道既生矣。於是致養於靜。取材於動。一真在抱。萬象咸空。常操常存。勿忘勿助。則蓄德有基矣。然順其道而生之。則道必日長。因其德而蓄之。則德必日育。以長以育。猶物之暢茂繁殖。一到秋臨而成熟有期也。夫道既成且熟如此。而其間以養以覆。又豈有異於人哉。要不過反乎未形之初。復乎不二之真而已矣。究之生有何生。其生也。一虛無之氣自運。我又何生之有。而敢以爲有乎。雖陽生之候。內運天罡。外推斗柄。似有爲也。而純任自然。毫無矜心作意於其際。非爲而不恃者歟。以此修道。則德益進而道日長。自然造化在手。天地由心。雖萬變當前。亦不能亂我有主之胸襟。此不宰而宰之勝於宰也。非深且遠之玄德哉。此言人能盜天地之元氣以爲丹本。而後生之畜之長之育之。以還乎本來之天。即得道矣。然欲盜天地之元氣。須先識天地之玄關。玄關安在。鴻濛未判之先。天地初開之始。混沌沌中。忽然感觸。真機自動。此正元氣所在也。而修煉者。必探此以爲丹頭。有如羣陰凝閉。萬物退藏。忽遇冬至陽回。即道生矣。由是成性存存。溫養於八卦爐中。久久氣勢充盈。一如夏日之萬物暢茂。即德畜矣。物生既盈。花開成實。一如秋來之

萬寶告成。其在人身。養育胎嬰。返轉本來面目。即成之熟之矣。物既成熟。仍還本初。一如冬日之草木成實。葉落歸根。還原返本。易云碩果不食。又爲將來發生之機。其在人身。三年乳哺。九載面壁。煉就純陽之體。實成金色法身。必須養之覆之。而後可飛空走電。然下手之初。豈易臻此。必須萬緣齊放。片念不存。空空洞洞。靜候陽生。雖然。其生也。原來自有。而不可執以爲有。即用升降之術。進退之工。未免有爲。要皆順氣機之自然。而無一毫矯強。非有爲而不恃所爲耶。至德日進。道日長。而文武抽添。沐浴封固。無不以元神主宰其間。此有主而無主無宰而有宰存焉。如此修道。道不深且遠哉。故曰玄德。

第五十二章

太上曰。天下有始。以爲天下母。既得其母。以知其子。既知其子。復守其母。沒身不殆。塞其兌。閉其門。終身不勤。開其兌。濟

其事終身不救。見小曰明。守柔曰強。用其光。復歸其明。無遺身殃。是謂襲常。

金丹一物。豈有他哉。只是先天一元真氣。古人喻爲真鉛爲金花爲白雪爲白虎。初弦之氣。種種喻名。總不外乾坤交媾之後。乾失一陽而落於坤宮。坤得此乾陽真金之性。遂實而成坎。故丹曰金者。蓋自乾宮落下來。的。在人身中謂之陽精。此精雖在水府。卻是先天元氣。可爲煉丹之母。修士煉藥臨爐。必從水府逼出陽鉛以爲丹母。故曰一身血液總皆陰。一陽陽精人不識。此個陽精。不在內不在外。不入六根門頭。不在六塵隊裏。隱在形山。視而不見。聽而不聞。卻又生生不息。是人身之真種子大根本也。一己陰精。不得先天陽鉛以爲之母。則陰精易散。無由凝結爲丹。是以古仙知己之陰精難擒易失。不能爲長生至寶。乃以真陰真陽。二八初弦之氣。同類有情之物。烹煉鼎爐。然後先天真一之氣。至陰之精。從虛極靜篤恍惚杳冥時。發生出來。此丹母也。亦母氣也。用陽火以迫之。飛騰而上至泥丸。與久積陰精。混合融化。降於上腭。化爲甘露。此陰精

也。亦號子氣。由是降下重樓。傾在神房。餌而吞之。以溫溫神火。調養此先天真一之氣。至陰之精。此即太上云。既得其母以知其子。既知其子復守其母。始也母戀子而來。繼也子戀母而住。終則子母和諧而相育。陰陽反覆以同歸。雖沒身無殆也。從此確守規中。一靈內縝。務令內想不出。外想不入。緘口無言。六門緊閉。綿綿密密。不貳不息。勿助勿忘。有作無作。若勤不勤。如此終身。金仙證矣。否則有濟於外圖。先已自喪其內寶。所謂口開神氣散。意亂火功寒。重於外者輕於內。命寶已失。命根何存。故終身不救也。人能塞兌閉門。寶精裕氣。母氣子氣合化爲丹。古云元始天王。懸一黍珠於空中。似有非有。似虛非虛。惟默識心融者。乃能見之。小莫小於此丹。能見者方爲明哲之士。當其陽氣發生。周身蘇軟如綿。此至柔也。能守此至柔之氣。不參一意。不加一見。久之自有浩氣騰騰。凌霄貫日。故守柔曰強。然下手之初。神光下照於氣海。繼則火蒸水沸。金精煥發。如潮如火如霧如烟。我當收視返聽。護持其明。送歸土釜。仍還我先天一氣。小則卻病延年。大則成仙證聖。身有何殃可言哉。不然。老病死苦。博眼即來。能不痛耶。要皆人自爲之。非天預爲限之也。夫人既不愛道。獨不愛身乎。切勿自遺身殃。後悔無及。此爲真常之道。惟至人

能襲其常。不違其道。故曰積月累。而至於神妙無方。變化莫測。語云有恆爲作聖之基。虛心實載道之器。人可不勉乎哉。

此言真陽一氣。原從受氣生身之初而來。人之生生於氣。氣顧不重哉。試思未生以前。難道無有此氣。既死而後。未必遂滅此氣。所謂先天一氣懸於太空之中。有物則氣在物。無物則氣還空。天地間舉凡一切有象者。皆有生滅可言。惟此氣則不生不滅。不垢不淨。不增不減。空而不空。不空而空。至神而至妙者也。故爲天下萬物生生不息之始氣。學道人知得此個始氣。則長生之道可得。而神仙之位可證焉。夫神仙亦無他妙。無非以此陽氣留戀陰精。久久烹煎。則陰精化爲陽氣。陽氣復還陽神。所謂此身不是凡人身。乃是大羅天上大仙真。倘若獨修一物。焉得此形神俱妙。與道合真。而極奇極變。至聖至靈者哉。故火候到時。金丹發相。自然口忘言。舌忘味。鼻忘臭。視而不見。聽而不聞。所謂丹田有寶。自然對境忘情。此輕外者重內。守內者忘外。一定理也。然在未得丹前。又當塞兌閉門。爲積精累氣之功。且知小丹者爲明哲。守太和者自剛強。以神入氣。即氣存神。忽然一粒黍珠。光通法界。此即金光煥發。大道將成之候矣。始也以神降而候氣。繼則氣生。復用神迫之使上。驅之令歸。則長生之丹得。而

身何殃之有哉。是在人常
常而守。源源不息可也。

第五十三章

太上曰。使我介然有知。行於大道。惟施是畏。大道甚夷而民
好徑。朝甚除。田甚蕪。倉甚虛。服文綵。帶利劍。厭飲食。財貨有
餘。是謂盜竽。非道也哉。他經不書盜竽。書道
夸。言以夸大爲道也。

君子之道。造端夫婦。聖人之道。不外陰陽。苟能順天而動。率性以行。成
己爲仁。成物爲智。合內外而一致。故時措而咸宜。有何設施之不當。足
令人可畏乎哉。無如道本平常。並無隱怪。末世厭中庸而喜奇異。遂趨
於旁蹊曲徑而不知。有如朝廷之上。法度紀綱。實爲化民之具。而彼昏
不覺。概爲改除。且喜新進而惡老臣。好紛更而變國政。先代典型。盡爲
除去。猶人身之元氣傷矣。朝無善政。野少觀型。於是惰農自安。田土荒

蕪。草萊不治。財之源窮矣。糜費日甚。倉廩虛耗。菽粟無存。財之儲罄矣。非猶人身之精氣。概消磨而無復有存焉者乎。不圖內實祇壯外觀。由是衣服必極光華。刀劍務求精彩。飲食須備珍饈。財貨更期充足。不思根本之多匱。惟期枝葉之爭榮。如此而欲取之無盡。用之不竭。在在施爲。俱無礙也。不亦難乎。是皆由不順自然之天。日用常行之道。有以致之也。猶盜者竊物。藏頭露尾。如竿之立。見影而不見形。喻修道者之以假亂真也。大道云乎哉。

此介然有知。是忽然而知。不待安排。無事穿鑿。鴻鴻濛濛。天地初開之一氣。先天元始之祖氣是。是即孟子乍見孺子入井。皆有怵惕惻隱之一念。吾道云從無知時忽然有知。真良知也。此等良知之動。知之非艱。而措之事爲。持之永久。則非易耳。當其動時。眼前即是。轉瞬而智誘物化。欲起情生。不知不覺。流於後天知識之私。此順而施之。所以可畏也。惟眼有智珠。胸藏慧劍。照破妖魔。斬斷情絲。自採藥以至還丹。俱是良知發爲良能。一路坦平。並無奇怪。此大道所以甚夷也。無奈大道平常。而欲躁進以圖功者。往往康莊不由。走入旁蹊小徑。反自以爲得道。竟至終

身不悟。良可慨也夫。朝喻身也。身欲修飭。不至覆滅。必須閑邪存誠。而後人欲始得淨盡。天理乃克完全。久久靈光煥發。心田何至荒蕪之有。精神團結。倉廩何至空虛之有。不文繡而自榮。匪膏粱而克飽。又何服文彩厭飲食之有。且慧劍鋒銳。身外之利刃無庸。三寶克全。身內之貨財不竭。若此者。真能盜天地靈陽之氣以爲丹者也。胡今之人不由中庸。日趨邪徑。一身塵垢。除不勝除。而且妄作招凶。元陽盡失。於是紛來沓往。並鮮空洞之神。荒蕪已極。闕竅非盡塞乎。力倦神疲。毫無充盈之象。空乏堪嗟。精氣非盡耗乎。徒外觀之有耀。而文彩是將。徒利劍之鋒芒。而腰帶是尙。亦已末矣。乃猶厭飲食以快珍饈。好貨財以期豐裕。何不思學道人巧用機關。盜回元氣。固求在內而不在外者也。易曰作易者其知盜乎。正此之謂也。若舍此而他圖。支離已甚。敢云大道。他註云。介然數句。是倏忽間有一線之明。何嘗非知。但驗諸實行。每多窮於措施。故云可畏。此明大道之不易也。下一節言學者不探本原而徒矜粉飾。不求真迹而徒驚虛名。是猶立竿見影。得其似不得其真。故謂之盜竿。此講亦是。古來凡有道者。肌膚潤澤。毛髮晶瑩。等等效驗。要皆凡人所共有。然未可以爲定論也。又况煉精煉氣。陽火一臨。陰霾難固。猶霜雪見日而

化。故神火一煨。陳年老病。悉化爲瘡瘍膿血。從大小二便而出。不但初學有之。即至大丹還時。亦有變化。三尸六賊。流血流膿。臭不堪聞者。惟有心安意定。於道理上信得過。於經典中參得真。足矣。須知退欲存誠。去濁留清。層層皆有陰氣消除。陽氣潛長。學道人不可不知以外之事。莫說身體光榮。行步爽快。不可執以爲憑。即飛空走霧。出鬼沒神。霎時千變。俄頃萬里。亦不可信以爲道。蓋奇奇怪怪。異端邪教。劍客游俠之類。皆能煉之。未可以爲真。若認外飾爲真。必惑奇途。造成異類。可惜一生精力。竟入左道旁門。欲出世而涉於三途六道。不亦大可痛哉。太上此章大意。教人從良知體認。方無差誤。無奈今之學道者。只求容顏細膩。身體康強。豈知外役心勞。而良田荒蕪。寶倉空曠。先天之精氣。爲所傷者多矣。後天雖具。又何益乎。果然三寶團聚。外貌自然有光。彼馳之於外。而矜言衣食者。何若求之於內。而先裕貨財也。內財既足。外財自賅。豈同爲盜者。不盜天地靈陽之氣。而徒盜聖人修煉之名也哉。

道德經精義卷二終

道德經精義卷三

豐城黃裳元吉著

後學奉化江起鯤校

第五十四章

太上曰。善建者不拔。善抱者不脫。子孫祭祀不輟。修之於身。其德乃真。修之於家。其德乃餘。修之於鄉。其德乃長。修之於國。其德乃豐。修之於天下。其德乃普。故以身觀身。以家觀家。以鄉觀鄉。以國觀國。以天下觀天下。吾何以知天下之然哉。以此。

天地之生人也。賦之氣以立命。即賦之理以成性。理氣原來合一。性命兩不相離。要皆清空一氣。盤旋天地。盈虛消息。純乎自然。造化往來。至於百代者也。人類雖有不齊。造物縱有不等。而此氣同。即此理同。終無有或易者。聖人居中建極。亭亭矗矗。獨立而不倚。中行而不殆。雖窮通得喪。憂樂死生。萬有不同。而此理此氣。流行於一身之中。充塞乎兩大之內。絕不爲之稍挫。謂非善建者不拔乎。否則有形有質。即巖巖泰山。高矣厚矣。猶有崩頽之患。蓋以有形者雖堅固而難久。惟無形之理氣。不隨物變。不爲數遷。歷萬古而常新焉。此道立於己。化洽諸人。自然深仁厚澤。淪肌浹髓。斯民自愛戴輸忱。歸依恐後。無有一息之脫離。不相聯屬者。雖曰膠漆相投。可謂堅矣。水乳融洽。可謂和矣。而聚散無常。變遷亦易。不轉瞬而立見睽違。惟仁心仁聞。被其澤者愛之不忘。即聞其風者亦懷之不置。何異子弟之依父兄。臂指之隨身心。無有隔膜不屬者。謂非善抱者不脫乎。自此君子賢其賢而親其親。小人樂其樂而利其利。無非垂裳以治。共仰無爲之休。聖人雖不常存。而其德澤之深入人心者。終古未嘗稍息。詩曰。世世子孫勿替引之。其斯之謂乎。昔孔子贊舜之大孝。曰。宗廟享之子孫保之。足見德至無疆。子孫祭祀。亦萬古蒸嘗不絕。千秋俎豆維

新。語云有十世之德者必有十世子孫保之。有百世之德者必有百世子孫保之。至於大德垂諸永久。雖億千萬年。而子孫繼繼繩繩。愈悠久愈繁盛。其理固有如是不爽者。此皆以無爲自然之道。內修諸己而不墜。外及諸人而勿忘。所以天休滋至。世享無窮焉。人以此道修之一身。而形神俱妙。與道合真。道卽身身卽道。是道是身。無兩岐也。德何真乎。以道修諸一家。親疎雖異。一道相聯。親者道親。疎者道疎。親疎雖別。道無二也。德何餘乎。且道修之鄉。鄉里聯爲一體。道修之國。國家視如一人。其德之長之豐。又何如乎。果能靜鎮無爲。恬淡無欲。自然四方風動。天下歸仁。民懷其德。無有窮期。德何普乎。此非以勢迫之。以利啗之也。蓋本固有之天良。以修自在之身心。如遊子之還家。故老之重逢。其樂有莫之致而至者。人與己異體而不異心。同命而應同性。故明德卽新民。安人由修己。無或異也。況鄉爲家之所積。國爲鄉之所增。天下之大。萬民之衆。無非一家一鄉一國之所漸推而漸廣。愈湊而愈多。知一人之道。卽家國天下之道。一己之修。卽家國天下之修。反求諸己。順推諸人。自有潛孚默化。易俗移風。而熙熙皞皞。共樂其樂也。故曰有德化而後有人心。有人心而後有風俗。其道在乎身。其德及乎家。而其化若草偃風行。無遠弗

屈。將遍鄉國以至於天下。嗚呼噫嘻。吾何以知天下之然哉。以此故也。

易曰大哉乾乎剛健中正純粹精矣。是知道爲先天乾金。至剛至健。卓立於天地之間。流行於萬物之內。體物不遺。至誠不息。勢常伸而不屈直而不撓。擎天頂地。摩漢沖霄。固未嘗稍拔也。然皆無極之極。不神之神。以至於卓卓不搖如此。人能以無極立其體。元神端其用。即古云探大藥於不動之中。行火候於無爲之內。居中建極。浩然之氣常充塞於宇宙間焉。自此一得永得。一立永立。神依於氣。氣依於神。神氣交感。紐結一團。即歸根復命。道常存矣。夫人之生也。神與氣合。其死也。神與氣離。人能性命混合。神氣融和。即抱元守一。我命在我。不山天矣。何脫之有。由是神神相依。氣氣相守。一脈流傳。一眞貫注。自能千變萬化。沒鬼出神。有百千萬億之化身。享百千萬億之大年。謂非子生孫孫。又生子。子子孫孫。根深葉茂。源遠流長。萬代明禪不輟乎。要不過以元氣爲藥物。以元神爲火候而已。夫元氣者無氣也。元神者不神也。以神煉氣而成道。如火煉藥而成丹。凡丹有成毀。神丹則無終始。故曰金丹大道歷萬古而不磨。無非以己之德修己之身。非由後起。不自外來。其德乃眞矣。天地生人。雖

清濁不同。賢否各異。而維皇誕降。由家庭以及天下。無不厥有恆性。故一心可以貫萬姓。一德可以孚萬民。是修身齊家。德有餘矣。修身化鄉。德乃長矣。至於治國平天下。莫非垂衣裳而天下化。究無有外修身而可以普獲蚺幪者。此治世之常道也。反之修身。又何異耶。論國家天下。原是由近而遠。一層深一層之意。如精氣神三者一齊都有。不是一步還一步。自初工言曰煉精。而氣與神在焉。一步曰煉氣。而神與精在焉。三步曰煉神。而精與氣亦在焉。卽還虛合道。道合自然。自始至終。俱不離也。離則非道矣。身比精。精非交感之精。乃受氣生形之初。所稟太虛中二五之元精。修之身。卽煉精化氣。修行人初行持也。人得此精以生。亦得此精以長。以精修身。不啻以身修身矣。其真爲何如哉。以氣而論。精爲近於身者。氣則稍遠。故曰修之家其德乃餘。夫採外邊真陽之氣。煉內裏真陰之精。卽如以身齊家。其得於己者。不綽綽然有餘裕耶。鄉視身又更遠。比家稍近。猶之神。然神如火也。熱者屬氣。光者爲神。是二而一。修之鄉。卽煉神還虛。故曰其德乃長。以其長生而悠久也。至於國視鄉爲近。比身又更遠。其廣寬非一目可觀。國比虛也。修之國。卽煉虛合道。夫煉至於虛。與清虛爲一。朗照大千。而況天下乎。故曰其德乃豐。至於天下

則與道爲一。純乎自然。可以建天地而不悖。質鬼神而無疑。百世以俟聖人而不惑矣。而皆自然之精之氣之神之虛之道。非有加增者也。故曰其德乃普。他如以身觀身。家觀家。鄉觀鄉。國觀國。天下觀天下。無非以一己之身家。爲天下身家之表率。以一人之鄉國。爲天下鄉國之觀型。默契潛孚。相觀而化。天下皆然。何況托處宇內者哉。太上取喻。其意切近。其義精微。大道無他。精之又精。以至於虛無自然。盡矣。學大道者亦無他。惟損之又損。以至於無爲自然。無爲而無不爲。盡矣。然內藥外藥。內丹外丹。取坎填離。抽鉛添汞。種種喻象比名。要無非以身中稟受於天地之精氣神。以其生來素具。只因陷於血肉軀殼之中。故曰陰精陰氣陰神。以其與生俱來。故曰內藥。修士興工之始。必垂簾塞兌。凝其神。調其息。將三元混合於一鼎。一鼎烹煉夫三元。名曰煉精。實則神氣俱歸一竅。直待神融氣暢。和合爲一。於是氣機發動。蒸蒸浮浮。是曰氣化。又曰水底金生。又曰凡父凡母。交而產藥。此是人世男女。順以生人之道。若不知逆修之法。頃刻化爲後天有形之精。從腎管而洩。故固氣留精。決定長生。人欲長生。此精之化氣。即是長生妙藥。如有沖突之狀。急需內伏天罡。外推斗柄。進退河車。收回中宮再造。此爲煉內藥也。精氣神亦混合爲一。

者也。豈僅氣化云哉。一外一內。一坎一離。始而以身之所具。交會黃房。溫養片晌。則氣生焉。此以神入氣。以身中之精。煉出天地外來靈陽之氣。卽煉精化氣。繼以此氣採之而升。導之而降。送歸土釜。再烹再煉。卽是以鉛制汞。以陽氣伏陰精。蓋精原己身素具。故曰離己陰精。氣由精化而產。故曰坎戊陽氣。非精屬心中。氣生腎內也。自湧泉以至氣海皆屬陽。陽則爲坎。自泥丸以至玄關皆屬陰。陰則爲離。是水火之氣爲坎離。非以心腎爲坎離也明矣。又曰坎中有氣曰地魄。在外藥白虎是也。在內藥金丹是也。此丹從抽鉛添汞。合一而生者也。均屬水府玄珠。內外之說。一層剝一層。非真有內外也。離宮有精曰天魂。在外藥青龍是也。在內藥己之真精是也。水中金生卽精中氣化。在外藥白虎初弦之氣是也。在內藥鉛中之銀是也。又曰金丹長生大藥。只此乾元一氣。陷入人身。非以神火下煨。則沉而不起。且欲動而傾。此如燈之油。燈無油則息。人無氣則滅。人之生生於此。故爲長生大藥。以其自乾而失於坎。今復由坎還乾。金丹之說所由來矣。夫人欲求長生。除此水鄉鉛一味。別無他物。但此金丹。雖曰人人自有。然非神火烹煎。別無由生。及真金一生。再將白虎擒龍。自使青龍伏虎。龍虎二氣。復會黃房。二氣相吞相啗。而結金丹。

運回土釜。會己真精。再以神火溫養而結聖胎。胎既結。內用天然真火。綿綿於神房之中。外加抽添凡火。流轉於一身之際。即日運己汞。包固真精。久則脫胎而出。升上泥丸。煉諸虛空。務歸本來自然之地。不是精氣神三寶攸分。亦不是內外二藥各別。苟非坐破蒲團。磨穿膝蓋。自苦自煉。安能了悟底蘊。吾今聊註大概。不過爲後學指條大路耳。且道本平常。非有奇異。愈精深愈平常。他如變化莫測。在世人視之。以爲高不可望。妙無從窺。而以太上道德一經思之。即如三清太上。亦只是一個凡人造成。但凡人以生死爲喜憂。仙則視生死如晝夜。一生一死。即如一起一臥。順而行之。不盡安然。有謂長生不死爲仙家樂事者。非也。人以長生爲榮。仙則以順理爲樂。雖殺身成仁。舍生取義。亦所素甘。不然。刀鋸之慘。誰不畏哉。古來志士仁人。多視鼎鑊爲樂地。死亡爲安途者。蓋見得理明。信得命定。其生其死。無非此心爲之連行。生而不安。不如速死。猶醒而抱痛。不如長眠。只要神存理圓。生何足榮。死何足辱。一聽造化流行。決不偷生於人世。如好生惡死。是庸夫俗子之流。非聖賢順時聽天之學也。否則孔子何以七十而終。顏子何以三十而卒。順天而動。不敢違也。此豈凡人所能見哉。竊願學者只求於內。無務於外。患難生死。一以

平等視之。此心何等寬闊。何等安閒。諺云。認理行將去。憑天擺布來。如此落得生安死泰。永爲出世真人。豈不勝於貪生怕死之徒。時而欣欣於內。時而戚戚於懷。此心終無寧日耶。况有道高人。天欲留之以型方訓俗。我不拒之亦不求之。但聽之而已。初何容心於其間乎。蓋生死皆道也。盡其道而生。盡其道而死。又何好惡之有哉。凡有好惡於中者。神早亂。性早亡。不足以云仙矣。

第五十五章

太上曰。含德之厚。比於赤子。毒蟲不螫。猛獸不據。攫鷙不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而峻作。精之至也。終日號

而隘。

音益他本無隘字

不嗄。

音殺

和之至也。知和曰常。知常曰明。益生曰

祥。心使氣曰強。物壯則老。是謂不道。不道早已。

牝牡交歡。峻作喪命。赤子無知。

無欲。則其陰縮而不舉。故曰未知峻作。峻。即陰也。號。呼也。噎。咽也。噎言聲破。又云氣逆。

易曰。天地絪縕。萬物化醇。男女媾精。萬物化生。以發生之初。去天未遠。其氣柔脆。順其勢而導之。迎其機而養之。猶可底於純化之域。太和之天。孟子曰。大人者不失其赤子之心者也。以赤子呱地一聲。脫離母腹。雖別具乾坤。另開造化。然渾渾淪淪。一團天真在抱。無知識。無念慮。靜與化俱。動與天隨。古仙真含宏光大。厚德無疆。較諸赤子。殆相等也。當父母懷抱之時。鞠育顧復。足不能行。手不能作。雖有毒蟲不能螫焉。雖有猛獸不能據焉。雖有攫鷲無從搏焉。以動不知所之。行不知所往。是無虞於毒蟲。而毒蟲不得螫之也。無虞於猛獸。而猛獸不得據之也。且危居在榻。偃息在牀。不爲攫鷲所窺。而攫鷲亦不得搏之也。倘年華已壯。動履自如。雖有游行之樂。不獲靜室之安。其能免惡物之患者。蓋亦鮮矣。况赤子初生。氣血調和。筋骨柔軟。而手之握者常固。蓋以陰陽不亂。情欲不生。未知牡牝之交。歡合而峻作。足見元精溶溶。生機日暢。人能專氣致柔。如嬰兒之初孩。則自有精之可煉。第其時呱呱而泣。聲聲不斷。雖至終日呼號。而咽噎不噎。此非隨意而喚。任口而騰也。要皆天機自動。

天籟自鳴。無安排無造作。和之至矣。知得元和內蘊。適爲眞常之道。不假一毫人力以矯強之。而守其眞常。安其固有。詩曰既明且哲以保其身。其斯之謂歟。若非以和柔之氣。修諸身心之中。安得生而益生。天休滋至於勿替。人之祥莫祥於此。第自強壯而後。天心爲人心所亂。精神之耗散者多。今以太和爲道。大靜乃能大動。至柔方克至剛。於是以心役氣。務令此氣同於赤子。不以氣動心。致使此心乖夫太和。庶幾和而不流。強哉矯矣。非獨赤子爲然也。觀之萬物。其始柔脆。其終強壯。柔脆者生之機。強壯者死之兆。是以物強則老。不如物穉則生。生者其道存。老者其道亡。故曰物老爲不道。不道不如其早已。世之修道者。盍早已其老之氣。而求赤子之氣乎。果得同於赤子。無恐無怖無識無知。一片渾淪。流於象外。所謂和也。夫天道以和育物。人能知之。則健行不息。故曰常。知常則洞達陰陽。同乎造化。故曰明。修身立命。奪天地生殺之權。人之祥瑞。莫大於此。煉神還虛。得長生不壞之道。強斯至矣。又何不道之有哉。

此教人修身之法。取象於赤子。莊子曰。兒子動不知所爲。行不知所之。身若槁木。心如死灰。禍亦不至。福亦不來。禍福無有。烏有人災物害哉。

毒蟲等句即此意。後云採藥煉丹。須取天一新嫩之水。此水即人生生之本。猶如一輪紅日。夜半子初。清清明朗。照耀於滄海之中。又如一灣秋月。發生庚震之方。正是修士立關竅開。恍惚杳冥。方有此境。蓋以初氣致柔。猶萬物拆甲。抽芽於此。培之養之。方能日增月長。至於復命歸根。以成碩果之用。苦桑榆晚景。則物既老而將衰。不堪採以爲藥。但老非年邁之謂也。是云藥老不可以爲丹。若以年而論。即老至八九十歲。俱可修煉以成長生不老之仙。何者。一息尚存。此個太和之氣。具足於身。無稍欠缺。非至人抉破水中之天。一身內外。兩個消息。則當面錯過者多矣。學者欲修金丹大道。非虛心訪道。積德回天。則真師無由感格。白虎首經莫覓。一任青年入道。必至皓首無成。更有誤認邪師。錯走岐路。一生之精力。竟流落於禽獸之域者不少。學者慎之。

第五十六章

太上曰。知者不言。言者不知。塞其兌。閉其門。挫其銳。解其紛。

和其光同其塵。是謂玄同。故不可得而親。不可得而疎。不可得而利。不可得而害。不可得而貴。不可得而賤。故爲天下貴。

大凡無德之人。當其聞一善言。見一善行。輒欣欣然高談闊論。以動衆人之耳。取容悅於一時。不知革面洗心。返觀內證。孔子曰道聽而塗說德之棄。洵不誣矣。若真知大道之人。方其偶有所知。朝夕乾惕之不暇。安有餘力以資口說。徒聳外人之聽聞耶。卽令溫故知新。悠然有會意處。亦自有之而自得之。猶飲食饜飫。既醉既飽。惟有自知其趣味。難爲外人道也。彼好與人言者。殆有不足於己者焉。而況德爲己德。修爲己修。知之既真。藏之愈固。竊恐一言輕出。卽一息偶離。斯道之失於吾心者多矣。此知者所以不言也。若言焉者。其無得於己。實不知夫道。使果有所知。又孰肯輕洩如斯乎。是言者不知益審矣。又況不可言者精華。可言者皆糟粕。知者非不言。實難言也。言者非不知。蓋徒見其皮膚耳。所謂得了手閉了口者。誠知得道匪易。詎容以語言耗其氣。雜妄損其神。矜才炫能標其異。徒取惡於流俗哉。以故有道高人。塞兌閉門。養其氣也。挫銳解

紛。定其神也。和光同塵。則隨時俯仰。與俗浮沉。如愚如醉。若訥若癡。衆人昏昏。我亦昏昏。不矜奇。不立異。與己無乖於世無忤也。苟有一毫粉飾之心。馳騖之意。卽不免放言高論。以取快於一堂。如此者。非爲名卽爲利。豈不聞太上告孔子之言乎。可食以酒肉者。我得而鞭撻。可寵以爵祿者。我得而戮辱。惟閉戶潛修。抱元守一。神默默。氣冥冥。沉靜無言。恬淡無欲。無爲爲。無事爲事。則人不可得而親。亦不可得而疎。不可得而利。亦不可得而害。不可得而貴。亦不可得而賤。此求諸己不求諸人。盡其性復盡其命。故爲天下之所最貴。三界內外。惟道獨尊。我修我道。卽我貴我道。天下無有加於此者。太上曰。知我者希。則我貴焉。學者亦知之否耶。

此言有道之人。必不輕言。以世上知道者少。苟好騰口說。不惟內損於己。亦且外侮於人。易曰。機事不密則害成。古來修士。因輕宣機密。以致惹禍招災者不少。是以君子慎密而不出也。卽使可與言者。亦兢兢業業。其難其慎。試之又試。然後盟天質地。登壇說法。亦不敢過高過遠。刺刺不休。足見古人韜光養晦之功。卽見古人重道敬天之意。彼輕易其言者。皆無得於己。不知道者也。若果知之。自修自證之不遑。又安有餘閒以爲

談論地耶。彼放言無忌者。非欲人親之利之貴之乎。不知有親即有疎。有利即有害。有貴即有賤。何如緘默不言。清淨自養。使人無從親疎利害貴賤之爲得歟。夫以我貴我道。自一世可至萬世。天下孰有加於此者。學者修其在己。刻刻內觀。勿徒議論之風生可也。

第五十七章

太上曰。以正治國。以奇用兵。以無事取天下。吾何以知其然乎。以此。夫天下多忌諱。而民彌貧。人多利器。國家滋昏。人多技巧。奇物滋起。法令滋彰。盜賊多有。故聖人云。我無爲而民自化。我好靜而民自正。我無事而民自富。我無欲而民自樸。

孔子曰。吾道一以貫之。是知道只一道。而天下萬事萬物。無不是此道貫通流行。所謂一本散爲萬殊。萬殊仍歸一本是。治身治世。其大端也。治

世之道。無過士農工商。各安生理。孝弟忠信。各循天良。此日用常行之事。即天下之大經。萬古之大法。固常道也。亦正道也。人人當盡之事。即人人固有之良。爲民上者。躬行節儉。力盡孝慈。爲天下先。而又莊以蒞之。順以導之。不息機以言靜鎮。不好事以壯規模。一正無不正。自有風行草偃。捷於影響者焉。孟子曰。一正君而國定矣。又曰。天下之生久矣。一治一亂。循環相因。自古及今。未之或爽。雖然。治則用禮樂。亂則用兵戎。一旦兩軍對壘。大敵交鋒。社稷安危。人民生死。係於一將。顧不重哉。雖權謀術數之學。智計機變之巧。非君子所尚。然奉天命以討賊。仗大義以弔民。又不妨出奇制勝也。兵法所以有掩襲暗侵。乘勞乘倦。離間反間。示弱示強。神出鬼沒之奇謀焉。惟以奇用兵。戰無不克。攻無不取。不傷民命。不竭民財。而萬民長安有道之天。共享太平之福。不誠無事也哉。然聯山河爲一統。合乾坤歸一人。此中豈無事事。但任他事物紛投。而此心從容坐鎮。自然上與天通。而天心眷顧。下爲民慕。而萬民歸依。天下於焉可取也。故曰。唐虞揖讓三杯酒。湯武征誅一局棋。惟見天下不甚希奇。取天下亦不介意。所以胸中無事。其量與天地同。故蒞中國撫四夷。有不期然而然者。此治世之道如是。吾何以知其然哉。以治世之道。不外

治身。身猶國也。視聽言動。一準乎禮。心思智慮。一定以情。內想不出。外想不入。性定而身克正矣。至於靜養既久。天機自動。以順生之常道。爲逆修之丹法。臨爐進火。大有危險。太上喻爲用兵。務須因時而進。相機而行。採取有時。烹煉有地。野戰有候。守城有方。不得不待時乘勢。出之以奇計也。他如藥足止火。丹熟溫爐。超陽神於虛境。養仙胎於不壞。又當靜養神室。毫無一事於心。而後仙可成丹可就。此治身之道。即寓治世之功。吾所以知治世之道者。即此治身之法而知之也。夫取天下者在無事。而守天下者又不可以多事。否則興條興款。懸禁懸令。使斯民動輒齟齬。勢必奸宄因之作弊。民事於焉廢弛。天下多忌諱。而民所以日貧也。金玉璣珠。輿馬衣服。民間之利器彌多。而貪心一起。欲壑難填。神焉有不昏。氣焉有不濁者哉。渾樸不聞。奸詐是尙。一有技巧者出。人方愛之慕之。且羣起而效尤之。於是奇奇怪怪之物。悉羅致於前。嗚呼噫嘻。三代盛時。君皆神聖。民盡淳良。令懸而不用。法設而不施。所以稱盛世也。今則法網高張。稠密如羅。五等刑威。違者無赦。三章法律。犯者必誅。顧何以法愈嚴而奸愈出。令愈繁而盜愈多乎。蓋德不足以服民心。斯法不足以畏民志耳。古來民之職爲亂階者。未有不自此刑驅勢迫使然也。秦

漢以來可知矣。古聖云。天以無爲而尊。人以有爲而累。我若居敬行簡。不繁冗以擾民。不紛更以誤國。但端居九重之上。靜處深宮之中。斯民日遷善而不知爲之者。且淡定爲懷。淵默自守。惟以誠意正心爲事。而孰知正一己卽以正朝廷。正百官卽以正萬民。皆自此靜鎮間來也。萬民一正。各親其親。長其長。無越厥命。永建乃家。於是耕田而食。鑿井而飲。日出而作。日入而息。倉箱有慶。俯仰無虞。而民自富矣。若此者。皆由上之人順其自然。行所無事。有以致之也。又況寧靜守寂。恬默無爲。一安渾渾噩噩之真。而民之感之化之者。有不底於忠厚長者之風。渾樸無華之俗。未之有也。書曰。一人元良。萬國以貞。其機伏於隱微。其效察乎天地。吾願治世者以正君心爲主。治身者以養天君爲先焉。

此理已明。不容再贅。吾想打坐之頃。其始陽氣沉於海底。猶冬殘臘盡。四顧寂然。以神光下照。卽是冬至陽回。此時雖有陽生。而闐寂無聲。四壁蕭條。仍如故也。從此慢慢氣機旋運。不覺三陽開泰。而萬物回春。花紅葉綠。水麗山明。已見陽極之甚。天道如斯。人身奚若。惟有以頭稍稍向下。以目微微下顧。卽是陰極陽生。第此個工夫。不似前此下手。執著一個意思。去數呼吸之息。須將外火不用。內火停工。一任天然自然。隨

其氣機之運動。但用一個覺炤之心。以了炤之。猶恐稍不及防。又墮於夙根習氣而不自知。此即存有覺之心。以養無爲之性是也。迨至覺炤已久。義精仁熟。又何須存。又何須養。一順其天然之常而已。不然。起初不用力操持。則狂猿烈馬。一時恐難降伏。及至猿馬來歸。即孟子所謂放豚入苙。切不可從而束縛之。反令彼活潑自如者。轉而跼蹐難安也。其法維何。易曰天地絪縕萬物化醇。這個絪縕之氣。在人身中。即是停內火外符。渾然不動。任氣息之流行。在工夫純熟者。斯時全不用意。若未到此境。覺炤之心不可忘也。若或忘之。又恐不知不覺。一念起。一念滅。轉轉生生。將一個本來物事。竟爲此生滅之心而汨沒焉。古佛云了知起處便知滅處。如此存養。久而見起滅之始。又久而見未有念之始。斯得之矣。至於黃庭之說。在不有不無不內不外。又在色身中。又不在色身中。此個妙竅。到底在何處。古所謂凝神於虛。合氣於漠是也。夫凝神於虛合氣於漠。亦猶是在丹田中。但眼光不死死向內而觀耳。神氣不死死入內而團耳。惟凝神於臍下。離色身肉皮不遠。此即不內不外之說也。以意凝炤於此。但覺口鼻呼吸之氣一停。而丹田之氣。滾滾轆轤。在於內外兩相交結之處。紐成一團。直見絪縕縕。渾渾淪淪。悠揚活潑之機。一出一

入。真與天之元氣。兩相通於無間。生精生氣生神。卽在此處。與天相隔不遠。此卽合氣於漠之說也。昔人謂之元氣胎息。真人之息以踵者。非此而何。所謂元氣者。卽無思無慮無名無象中。渾淪一團。清空一氣是也。所謂胎息者。蓋人受氣之初。此身養於母腹。此時口鼻未開。從何納氣而生。惟此臍田之氣。與母之臍輪相通。是以日見其長。及至呱呱地一聲。生下地來。此氣卽從呱呱鼻出入來往。所謂各立乾坤者此也。吾示臍輪之氣。與外來之天氣相接。不內不外。網緼混合。打成一片。卽是返還於受氣之初。而與母氣相連之時。卽是胎息也。所謂真人之息以踵者。蓋以真人之息藏之深深。達之膺膺。視不見。聽不聞。搏不得。深而又密。如氣之極於脚底是也。彼口鼻之氣非不可用。但當順其自然。不可專以此氣爲進退出入。若第用此氣。而不知凝神於臍下一寸三分之地。尋出這個虛無窟子。以納天氣於無窮。終嫌清濁相間。難以成丹。昔人云天以一元之氣生人。此氣非口非鼻。非知覺運動之靈可比。又云玄牝之門世罕知。休將口鼻妄施爲。饒君吐納經千載。怎得金烏搗兔兒。卽此數語觀之。明明道出玄入牝。實在臍下丹田。離肉一寸三分之間。氤氲氤氲。凝成一片者是學道人無論茶時飯時。言語應酬時。微微用一點意思。凝神於虛無一穴

之中。自然合氣於漠。直見真氣調動。有不可名言之妙。然於此調息。則知覺不入於內。而坎水自然澄清。此歷代仙聖不傳之祕。吾今一口吐出。後之學者。勿視爲具文而忽之也。

第五十八章

太上曰。其政悶悶。其民醇醇。其政察察。其民缺缺。禍兮福所倚。福兮禍所伏。孰知其極。其無正耶。正復爲奇。善復爲妖。人之迷。其日固久。是以聖人方而不割。廉而不剝。直而不肆。光而不耀。

悶悶。渾樸意。缺缺。疏忽意。剝。傷殘也。

天地無心而化育。帝王無爲而平成。此無爲之道。聖人開天闢地。綜世理物之大經大法。人主統攝萬民。綱紀庶物。無有過於此者。若涉於有爲。

則政非其政。治非其治。雖文章燦著。事業輝煌。而欲其熙熙皞皞。共樂時雍之化。也不能。故太上云。政者正也。以己正。正人之不正也。自古爲民上者。肇修人紀。整飭天常。有知若無知。有作若無作。一任天機之自動。初無有妄作聰明。創矩陳規。懸書讀律。而一德相感。自有默喻於語言之表者。故其政悶悶。若愚。其民之感孚。亦淳淳有太古之風。無稍或易。上以無爲自治。下以無爲自化。上下共安無事之天。休哉何其盛歟。苟爲上者。勵精圖治。竭力謀爲。拔去凶邪。登崇俊傑。小善必錄。大過必懲。賞罰無殊。冰鏡監觀。儼若神明。其政之察察。無有逃其藻鑑者。此豈不足重乎。而無如上好苛求。下卽化爲機巧。缺缺然無不以小智自矜。上以有爲倡之。下以有爲應之。甚矣民心之難治也。夫非上無以清其源。斯下無以正其本也哉。蓋無爲者。先天渾樸之真。有爲者。後天人爲之僞。悶悶察察。其效純駁如此。此可知道一而已。二之則非。況先天太極未判。純樸未分。無陰陽之可名。無善惡之可見。易曰。易則易知。簡則易從。其政之所以可大可久也。若後天太樸不完。貫陰陽於始終。互禍福爲倚伏。禍中有福。福中有禍。禍福所以循環無端也。故有爲之爲。未必不善。但物窮則變。時極則反。陰陽往復之機。原屬如此。有孰知其底極而克守。

其正耶。且正之復則爲奇。善之反則爲妖。無爲之政。政純乎天。有爲之政。政雜以人。雜以人者。正中有奇。善中有妖。其機肇於隱微。其應捷於影響。其勢誠有不容稍聞者。無怪乎爾虞我詐。習與性成。執迷而不悟也。其日固已久矣。是以聖人御宇。一本無爲之道。整躬率物。正己化人。本方也不知其爲方。殆達變通權而不假裁截者歟。本廉也。竟忘其爲廉。殆混俗和光而不致傷殘者歟。時而直也。雖無唯諾之風。亦非徑情之遂。認理行持。不敢自肆。其梗概風規。真有可敬可畏者。他如化及羣生。恩周四表。幾與星輝雲燦。上下爭光。而獨自韞藏。不稍炫耀。其匿迹銷聲。爲何如哉。此無爲爲體。自然爲用。從欲以治。順理以施。四

方風動。有不於變時雍。共遊於太古之天也。有是理乎。

道曰大道。丹曰金丹。究皆無名無象。在天則清空一氣。在人則虛無自然。修煉始終。要不出此而已。人能知沖漠無朕。是大道根源。金丹本始。從虛極靜篤中。養得渾渾淪淪。無知識無念慮之真本面。則我之性情精氣神。皆是先天太和一氣中的物事。以之修道則道成。以之煉丹則丹就。又何奇邪。可云。危險可畏哉。惟不知無爲爲本。第以有爲爲功。則知識不斷。紛擾愈多。雖有性有情。皆後天氣質之私。物欲之僞。至於精氣神。又

鳥得不落後天有形有色之雜妄耶。太上以政喻道。以民比身。道煉先天無爲。則成不壞法身。道煉後天有識。安有不一元神。縱煉得好。亦不過守尸鬼耳。鳥能超出陰陽。脫離生死。永爲萬代神仙。又況一墮有爲。則太極判而陰陽分。陰陽分而善惡出。禍福於以相往來也。孰知修道之極功。雖其中煉命一步。不無作爲之用。然必從有用中無用。無功功裏施功。方不落邊際。孟子曰。必有事焉而勿正。修道之要即在於此。論人心一動則有一靜。一陰則有一陽。邪正善惡。原是循環相因。往來不息。故有正即有邪。有善即有惡。惟一歸渾忘。不分正邪。安有善惡。否則正反爲奇。善復爲妖。莊子曰。天以無爲爲尊。人以有爲爲累。是知有爲之時。亦必歸於無爲。方免傾丹倒鼎之患。無奈世上凡夫俗子。開口言丹。卽死守丹田。固執河車路徑。即在身形之中。其未了悟無爲之旨也久矣。惟聖人知修煉之道。雖有火候藥物。龍虎男女。鼎爐琴劍。種種名色。猶取魚兔之筌蹄。魚兔未得。當用筌蹄。魚兔入手。卽忘筌蹄。若著名著象。皆非道也。故方則方之。廉則廉之。直則直之。光則光之。要皆爲無爲事。無事。

一歸渾穆之天焉。願學者以無爲自然之道爲體。

體立然後用行。雖有爲仍是無爲也。知否信否。

第五十九章

太上曰。治人事天莫如嗇。夫惟嗇。是謂早服。早服。謂之重積德。重積德。則無不克。無不克。則莫知其極。莫知其極。可以有國。有國之母。可以長久。是謂深根固蒂。長生久視之道。

治人之道。即事天之道。天人固一氣也。故治人所以事天。事天不外治人。莫謂天道甚遠。即寓於人道至邇之中。不知天道。且觀人心。能盡人事。即合天道。雖一高一卑。迴相懸絕。惟在於安民爲主。民治定則天心一矣。其要在於重農務本。教民稼穡爲先。夫以民爲邦本。食爲民天。嗇事既治。則衣食有出。身家無虞。孟子所謂樹藝五穀。五穀熟而民人育。又曰。聖人治天下。使有菽粟如水火。而民焉有不仁者乎。是知爲人上者。以嗇爲急圖。而民得以樂業安居。養生送死。早有以服民心於不睹不聞之際。而欣然向往。如享太牢之榮。如登春臺之樂矣。是不言修德而德自

修。不言尙德而德日尙。且耕三餘一。耕九餘三。多黍多稌。爲酒爲醴。以畀祖妣。以洽百禮。其德之積與積之重。不謂此而誰謂耶。如此重開有道之天。大被無窮之澤。自然兼弱攻昧。取亂侮亡。而無往不克矣。既所向披靡。無敢交鋒。非特接壤鄰封。雲霓慰望。即彼殊方異域。亦時兩交歡。若此東被西漸。北達南通。聲教四訖。伊於胡底。夫誰知其極也哉。既無其極。立見帝道遐昌。皇圖鞏固。而得有其國也。漢書云。黃河如帶。泰山若礪。國以永甯。爰及苗裔。夫固有不爽者。人既撫有一國。即有得國之由。其由維何。國之母氣也。若無母氣。焉能得國。此根本之地。人所宜急講者。在未有其國。必須尋母。既得其國。尤當戀母。國之有母。猶樹之有根。水之有源。可以長久而不息。此治世之道。通乎治身。學道人能守中抱一。凝息調神。始以汞子求鉛母。繼以鉛母養汞子。終則鉛汞相投。子母混合。復乎本來。還乎太樸。是謂深根固蒂。長生久視之道。如此則凡也而聖。人也而天矣。治身之道。又豈異治世哉。

此治人事天。即盡人事以合天道。以天人本一氣。彼此感而通。陽自空中來。抱我主人翁。非易易事也。其道不外虛無。其功同乎稼穡。始而存養

省察。繼而以性攝情。迨水火混融。坎離和合。先天氣動。運轉周天。所謂乾坤交媾罷。一點落黃庭是。此取坎中之滿。填離中之虛。即命基築固。人仙之功了矣。此猶治膏者。開田闢土。載耒載柞。然後可得而耕種。以樹藝乎五穀也。由是再將離中陰精。下入於坎戶之中。將坎中陽氣。合離中陰精。配成一家。種於丹田。煉而爲藥。所謂彼家無而自我有之。彼家虛而由我實之。直待此中真鉛發生。即以陽鉛制陰汞。汞性之好飛者不飛矣。又以陰汞養陽鉛。鉛情之好沉者不沉矣。悟真曰。金鼎欲留朱裏汞。玉池先下水中銀。待至鉛金飛浮。如明窗中射日之塵。片片飛揚而去。將坎府外之餘陽化盡。收入離宮。又將離已陰汞私識一並消化。復還純陽至寶之丹。可以升漢冲霄。飛靈走聖。即神胎成仙嬰就矣。雖然。其功豈易及者。始須持志養氣。如農者之耕耘。不無辛苦。終則神閒氣定。內而一理渾然。外而隨時處中。非偶一爲之。即與道大適。由其修性煉命。早有以賓服乎後起之緣。而萬累齊絕。一絲不存。盡人道以合天德也。匪伊朝夕矣。猶國家然。保赤誠求。深仁厚澤。入於民心。淪肌浹髓。其德之積與積之重也。豈有涯哉。自是欲無不除。已無不克。天懷淡定。步武安詳。無論處變處常。自有素位而行。無入不得之概。若此者以之煉性而性盡。

以之煉命而命立矣。沖漠無朕之中。萬象森然畢具。真有莫知其底極者焉。太上所謂內觀其心。心無其心。外觀其身。身無其身。遠觀其物。物無其物。空無所空。無無亦無。能悟之者可傳聖道。此即外其身而身存。身猶國也。即如王者無爲而治。可以正南面而有天下有國。亦如陰精在己。雜於父精母血之中者已久。非得先天陽氣。不能自生自長。蓋後天陰精原從先天生來。但陰精難固。情欲易搖。非得天地外來靈陽之氣。必不能結而成丹。長生不死。故曰有國之母。可以長久。惟聖人以真陰真陽。二氣合爲一氣。三家融成一家。煅出黍米一珠。號曰金丹曰真鉛曰日虎首經。要無非先天一氣而已。從色身中千燒萬煉。千磨萬洗。漸採漸凝。時烹時煉。而金丹乃成。英英有象。所謂人盜天地之氣以爲丹母者是。是卽深根固蒂。長生久就之道。夫以天地靈陽。合一己真氣。結成聖胎。卽古仙云先天一陽初動。運一點己汞以迎之。於是內觸外激而有象。外觸內感而有靈。如磁吸鐵。自然脗合。卽汞子造水府而求鉛母。既得其母復依其子。子母和諧。團聚中宮。而大丹成。神仙證矣。夫煉丹始終本末。太上已曾道盡。學者細心體會。迹象雖相似。而精粗大有分別。然未到其時不能知。非得真師指授。亦無由明。此須天緣地緣人緣。三緣湊合。始可入

室行工。後之學者。第一以積誠修德。虛己求師。庶可結三緣而入室。切勿一得自喜。即無向上之志。務要矢志投誠。一力前進。迤邐做去可也。惟下手之初。無縫可入。無隙可乘。不啻咀嚼蠟丸。淡泊無味。朱子云。爲學須猛奮。體認耐煩。辛苦做一晌。久之苦盡甘回。悶極樂生。道進而心有得矣。當此理欲雜乘。天人交戰。最難措手。其進其退。就在此關。此關若攻得破。孔子所謂宗廟之美。百官之富。賞玩之不置矣。切不可委靡不振。自家精神放弱。則終身不得其門而入焉。尤要虛其心。大其志。鼓其神。立德立功。修性修命。須知是天地間第一大事。非有大力量不能成。昔有聯云。撐起鐵肩擔當道義。放開辣手做出文章。噫。世間一材一藝。小小科名之取。猶要辛苦耐煩。做幾件大功德。用滿腹真精神。始可爲神天默佑。用觀厥成。何況道也者。天大一件事乎。所以佛說我爲大事因緣下界。吾亦爾爾。學者既遇真師。須以真心真意。體認吾言。始可算人間一大丈夫也。

第六十章

太上曰。治大國者若烹小鮮。以道蒞天下。其鬼不神。非其鬼不神。其神不傷人。非其神不傷人。聖人亦不傷人。夫兩不相傷。故德交歸焉。

夫道者。天下人物共有之理也。以此理修身。即以此理治世。欲立立人。欲達達人。不待轉念。無俟移時。何其易而簡歟。故太上云。治大國若烹小鮮。夫國大則事必煩。人必衆。苟不得其道。則必雜亂繁冗。猶治亂絲之不得其緒。勢必愈治而愈勢。惟以人所共有之道。修諸一人之身。統御萬民之衆。其理相通。其氣相貫。而其勢亦甚便焉。不然。徒以法制禁令。權謀術數之條。號召天下。明則結怨於民。而民心變詐多端矣。幽則觸怒於鬼。而鬼怪災殃疊見矣。蓋人者鬼神之主也。人君橫征暴斂。淫威肆毒。民無所依。則鬼怪神姦亦無所附麗。而不得不興妖作祟。凶荒疫癘。所不免焉。故石言於晉。簪見於齊。蛇鬪於鄭。伯有爲厲。申生降靈。二豎夢而病入膏肓。有幸降而虢遂滅亡。若皆鬼神爲之。亦由上無道以致

之也。爲民上者。誠能以道修身。即以道化民。鬼雖陰氣。得所依歸。鬼即冥頑。咸爲趨附。人無怨讟。鬼不災殃。山川弗見崩頽。物產不聞怪異。熙熙皞皞。坐享昇平。書曰古我先王。方懋厥德。罔有天災。山川鬼神亦莫不寧。是也。此豈鬼之不神哉。蓋魑魅魍魎。以及山精水怪。亦皆依傍有所。血食有方。順其自然。毫無事事。雖有神亦無所施。即有施亦烏得爲崇。故陰陽人鬼。共嬉遊於光天化日之中。又何傷人之有哉。亦非神不傷人也。由聖人有道。無事察察之智。無矜煦煦之仁。慎厥身修。敦敘彝倫。居敬行簡。不務紛紜。無有一毫傷乎人者。在乎陰陽和而民物育。祀典崇而鬼神安。幽冥之間。兩不侵害。故天下咸服聖人之德而交歸焉。嗚呼。無爲之治。近取諸身。遠取諸物。不識不知。順帝之則。以視尙政令者。嚴詰誡。希勤勉者。重典型。孰難孰易。爲簡爲煩。奚啻雲泥之判。人何不反求其本哉。

此大國喻大道。烹小鮮喻煉丹。小鮮者。羔羊魚肉之類。其烹也。惟以醢醢鹽梅。調和五味。扶其不及。抑其太過。而以溫養之火。慢慢烹煎。不霎時而滋味出口。體宜矣。大丹之煉。亦惟取和合四象。攢簇五行。使三花聚於一鼎。五氣聚於中田。於是天然神火。慢慢溫養。不用加減。無事矯

持。逆而取之。順而行之。七返九還。易於反掌之間矣。古云慢守藥爐看火候。但安神息任天然。何便如之。是故無爲之道。即臨馭天下之道。亦即煉吾人大還之丹。太平盛世。治臻上理。慶治重熙。上無爲而自治。下無爲而自化。一切鬼怪神姦。皆不知消歸何有。非謂其滅迹亡形也。亦化於無爲自然之道。而譚張變幻無所施。早療疫癘不容作矣。其在人身。鬼、陰靜無知覺者也。神、陽動有作爲者也。大修行人。心普萬物而無心。情順萬物而無情。陰中含陽。陽中含陰。靜而無靜。動而無動。一動一靜。交相爲用。一陰一陽。互爲其根。非謂無覺竟無覺。有爲竟有爲也。其實無覺中有覺。有爲中無爲焉。曰其鬼不神。非謂蚩蠢而無靈爽也。蓋無覺之覺。實爲正等正覺。無爲之爲。無非順天所爲。豈似有覺者之流於僞妄。有爲者之類於固守。而有傷乎本來之丹也哉。曰其神不傷人。亦非神不傷人也。以無爲而爲之道。原人生固有之天真。生生不已之靈氣。至誠無息。體物不遺。雖有造化。實無存亡。雖有盈虛。原無消息。所謂不擾不驚。無憂無慮者此也。又何傷人之有耶。亦非聖之不傷人也。蓋以勃發之生機。裕本來之眞面。以調和之三昧。養自在之靈丹。立見神火一煨而鬼哭神號。陰邪退聽。真人出現矣。謂爲兩不相傷。誰曰不宜。天上人

間。皆歸美其德。噫、幽明交格。非德之神。烏能至此。

第六十一章

太上曰。大國者下流。天下之交。天下之牝。牝常以靜勝牡。以靜爲下。故大國以下小國。則取小國。小國以下大國。則取大國。故或下以取。或下而取。大國不過欲兼畜人。小國不過欲入事人。夫兩者各得其所。欲故大者宜爲下。

太上言修道煉丹之學。皆當以柔爲主。以靜爲要。雖曰柔懦無用。孤寂難處。而打坐之初。要必動從靜出。剛自柔生。方是真正大道。喻曰大國者下流。言水有上有下。上之水必流於下而後已。如大國自謙自抑。毫無滿假之思。必爲天下所景仰。猶下流之地。爲萬派所歸。其勢有必然者。

故曰天下之交。夫天下交歸。以其能自下也。自下則其氣最柔也。非至剛也。彼物之至剛者。孰爲過於牡乎。物之至柔者。孰有過於牝乎。牡爲陽爲剛。牝爲陰爲柔。宜乎陽剛之牡。常勝陰柔之牝矣。顧何以牝常勝牡耶。夫亦曰牝之能靜焉耳。古云靜以制動。其言不爽。亦同下之承上。其勢必然。何況撫茲大國者。卑以自牧。虛以下人。而萬國有不來享來王者乎。是下誠爲高之基。靜又爲下之本也。古今來或大國以下小國。如成湯下葛伯。卒取葛之地撫而有之。是也。或小國以下大國。如勾踐下吳王。卒取吳之業兼而有之。是也。又或大國不自大而自小。所以取小國如反掌也。亦或小國安於小而事大。所以取大國如拾芥也。論赫赫大邦。實爲諸國表率。而撫綏有道。懷柔有方。不欲並吞天下。以山河爲一統。乃欲並畜小國。以天下爲一家。是非有大過人之德者。不能休休有容也。宜天下歸仁。萬方奉命矣。區區蕞爾。同屬分封。藩臣而供獻頻來。奔趨恐後。不欲高人以取辱。莫保宗社之靈長。爲期事人以自全。幸延蒼生之殘喘。亦非有大過人之智者。不能抑抑自下也。宜人心愛戴。天命來歸矣。況乎人必有所志而後有所欲。今大國欲兼畜人。小國欲入事人。兩者所欲。一仁一智已。各得其欲而不流於人欲之私。足見大小諸邦。

各循其理。安其分。而無敢越厥職者焉。雖然。小者自下。其理固然。彼大者猶宜居下。始見一人之端拱。爲天下之依歸。治世如此。治身又何異乎。

大國喻元神也。下流喻以神光下照於丹田。而陰精亦下流入丹田。神火一煨。精化氣矣。此個丹田即元關也。夫人一身之總持。五氣之期會。三花之凝聚。結丹成胎。出神入聖。無不於丹田一穴是煉焉。故曰天下之交。猶百川衆流之朝宗於海也。煉丹之所在此。而合藥之道。又貴以柔順爲主。故取象於天下之牝。牝柔也和也。即太和所謂道。又曰專氣致柔。如此至柔至和。則元精溶溶。可以化氣而生神。且元精在內。靜攝腎氣於其中。造神火一煨。精化爲氣。於是行逆修之術。運顛倒之工。升而上之。餌而服之。遂歸土釜。以鉛制汞。即以牡制牝。此河車以後之事。若守在中之始。心本外陽而內陰。腎本外陰而內陽。以後天身形而論。心之外陽爲牡。腎之外陰爲牝。今自離中虛而爲陰。坎中滿而爲陽。即悟真云。饒他爲主。我爲賓。又曰陽本男身女子身。陰雖女體男兒體。此顛倒乾坤。離反爲牡。坎反爲牝矣。修煉之法。務令心之剛者化柔。動者爲靜。腎之

柔者化剛。靜者反動。是以離之柔和。溫養坎之陽剛。此即火中生木液。水裏發金剛。以心使氣。以性節情。情不妄動。無非以默以柔。謙和忍下。以煉心性。故上田美液。流入元海。液又化氣而入丹田。大國下小國。即由上田到下田也。取小國者。採取丹田金水之氣。逆運河車。上轉天谷是也。小國下大國。又從下田上崑崙是也。取大國者。並合崑崙金液。共入黃庭也。或以上田甘津美液。流入下丹田以生氣。則取丹田之氣者。是爲大國之自下以取也。又或丹田之氣。逆上以生液。則吞天谷之氣。是爲小國之以下而取也。此即金水上升。鉛氣合髓。精凝息調。片晌間化爲甘露神水。流於上腭。滴滴歸源。即液化氣之候也。待氣機充壯。又運河車。送上崑崙。吞腦海髓精。復降下黃庭。是氣又化液之時也。然大國者下流。以柔以靜。休休有容。誠有大過人之度。此即神化氣而氣化精。於以充滿丹田也。故有欲兼畜人之德。小國亦有內朗之智。自知勢力不敵。甘願入覲奉命。誠有大過人之量。此即精生氣而氣生神。亦以歸依黃庭也。故有欲入事人之道。兩者所欲均無外慕。故丹成九轉。道高九天。永與乾坤並壽焉。其德之交歸爲何如哉。

修身妙訣。無出於此。得者寶之。勿輕洩焉。

第六十二章

太上曰。道者萬物之奧。善人之寶。不善人之所保。美言可以市。尊行可以加人。人之不善。何棄之有。故立天子置三公。雖有拱璧以先駟馬。不如坐進此道。古之所以貴此道者何。不曰求以得。有罪以免邪。故爲天下貴。

夫道者生於天地之先。混於虛無之內。杳冥恍惚。視不見。聽不聞。搏不得。而實萬物所倚以爲命者也。子思子曰。君子之道費而隱。無道無物。無物無道。大周沙界。細入微塵。不可以迹象求。不可以言語盡。誠至無而含至有。至虛而統至實。浩淼無垠。淵深莫測。萬物之奧。莫奧於此。善者知此道爲人身所最重。故珍而藏之。煉而寶之。不肯一息偶離。不善者亦知有道則身可存而福可至。無道則命難延而禍亦多。保身良策。莫道

若也。况本中庸之道以發爲言。則爲美言。猶美貨之肆於市朝。人人知愛而慕之。且欲撫而有之。本尋常之道以見諸行。則爲尊行。猶王公大人之身價。人人皆敬而禮之。且各尊而上之。若非言可爲表。市之反以招辱。若非行可爲坊。加之又以致謗。詩曰天生蒸民有物有則民之秉彝好是懿德。足見善惡雖殊。而其好德之心則一而已。見有善者吾當敬之。即有不善者亦烏可惡之。不過氣質之偶偏。物欲之未化。而有戾於道耳。而其源終未有或異也。人能化之導之。即極惡之人。亦可轉而之善。甚矣天地無棄物。聖人無棄人也。如有棄人。是自棄也。豈有道者所忍出哉。天生民而立之君即作之師。將以君臨天下而置三公。無非統馭羣黎。化導萬姓。正一身以正朝廷。正朝廷以正天下。務使萬邦協和。而四方風動。天子長保其尊。三公長享其貴而後已。假使不能奉若天道。以與斯民維新。又安有永保天命。以享無疆之福乎。雖有拱壁之貴羅列於前。駟馬之良馳驅於後。亦不能一息安也。又何如日就月將。時時在道。朝乾夕惕。念念不忘。而坐進此道也哉。楚書曰楚國無以爲寶惟善以爲寶。尚書曰所寶惟賢則邇人安。是道也。自古帝王公卿所貴重者也。古之所以重此道者何。以道爲人人固有之道。求則得之。其勢最爲捷便。

人能奉持此道。則爲人間一大丈夫。若違悖此道。則爲天地一大罪人。豈但有過而不免入於邪途也耶。子思子曰。道也者不可須臾離也。人其勉之。

此言道爲人生一件大事。無論天子三公。俱宜珍重。雖有拱壁駟馬。不如坐進此道之爲愈。切勿謂衰邁年華。鉛汞缺少。自家推諉可也。要知金丹玉丹。雖借後天精氣神而成仙證聖。此卻一毫用不著。古云太和所謂道。又曰虛無即道。可見學道人不悟虛無之理。太和之道。縱使煉精伏氣。修入非非。亦與凡夫無別。所以吾道煉丹。必須以元神爲主。元氣爲助神之用。以真呼吸爲煉丹之資。若無元神則無丹本。若無元氣則無丹助。是猶胎有嬰兒。不得父精母血之交媾。亦是虛而無著。既得元神元氣。不得真正胎息。則神氣不能團凝一處。合並爲一。以返於太素之初。吾更轉一語曰。夫人修煉。既得元神元氣。又有真息運用。使之攢五簇四。會三歸一。然非真意爲之主帥。必然紛紛馳逐。斷無有自家會合而成丹也。雖然。真意又何自始哉。必從虛極靜篤。無知無覺時。忽焉氣機偶觸而動。始有知覺之性。此即真意之意。非等凡心凡性也。故古云仙

非他。只此一元真性修之而成者。然不得水中之金精中之氣以爲資助。則元性亦虛懸無著。不免流於頑空。既知金生。不得真息調攝。又安能採取烹煉而爲丹。然則真息爲煉丹之要具。而真意尤爲真息之主宰。學道人未得神氣合一。安能靜定。苟得神氣歸命。必要醞釀深厚。而後金丹始得成就。切不可起大明覺心。直使金木閒隔。坎離不交也。吾借此以明道奧。後之學者有得於中。尙其實之慎之。

第六十三章

太上曰。爲無爲。事無事。味無味。大小多少。報怨以德。圖難於其易。爲大於其細。天下難事必作於易。天下大事必作於細。是以聖人終不爲大。故能成其大。夫輕諾必寡信。多易必多難。是以聖人猶難之。故終無難。

道本中庸。人人可學。各各可成。只因物蔽氣拘。不力剪除。安能洞見本來面目。如浣衣然。既爲塵垢久污。非一蹴能去。必須慢慢洗滌。輕輕拔除。始能整敝爲新。若用力太猛。不惟無以去塵。且有破衣之患。修士欲洞徹本原。又可不循序漸進哉。始而勉強操持。無容鹵莽之力。久則從容中道。自見本來之天。功至煉虛合道。爲無爲也。順應自然。事無事也。平淡無奇。何味之有。既無其味。何厭之有。他如大往小來。哀多益少。以至報復者。不以怨而以德。此皆極奇盡變。備致因應之常。然而稱物平施。無厚薄也。以德報怨。無異情也。且德爲人所共有之良。以德報之。卽以自然清淨之神施之。因物付物。以人治人。卽有大小多少投報。亦皆動與天隨。頭頭是道。處處無差。而於己無乖。於人無忤焉。噫。此道之至難而至易。至大而至細者也。無如世之修士。計近功期速效。往往好爲其難。喜務其大。不知圖難於易。爲大於細。鮮有不蹶者。夫易爲難之基。故天下難事必作於易。細爲大之本。故天下大事必作於細。況道爲萬事萬物之根。可不由易而難。自細而大乎。不然。進之銳者。退必速矣。又安望幾於神化之域哉。是以古之聖人。知道有由階。學有由進。不思遠大之圖。惟期切近之旨。淘汰渣滓。涵養本源。如水之浸灌草木。自然日變月

化。不見其長而日長。所以自微之著。由粗之精。從有爲有事中。而至於無爲無事。愈澹愈濃。彌近彌遠。而至於美大之詣。聖人終不爲大。故能成其大也。今之學者初起下手。便望成仙。心愈大事愈難。竟至半途而廢者多矣。惟有堅固耐煩。矢以恆久不息之心。庶幾易者易而難者亦易。細者細而大者亦細耳。願學者圖難於易。爲大於細。出以持重老成。不至躁暴淺率得矣。不然。非但斯道之大。務以敦厚居心。始克有得。即此一應諾間。輕於唯者必寡信。而後悔彌深。一進取內。好爲易者每多難。而退縮在即。其事有必然者。故聖人修煉之始。雖從易從細以爲基。而惟日孜孜。其難其慎。此心終未已也。所以先爲其難。而其後順水推舟。行所無事。故曰終無難焉。

此爲無爲三句。是純任自然工夫。以下圖難於易一節。是欲造精深必由淺近之意。至於丹道。言鉛言汞。究是何物。不妨明辨之。要知此個物事。不外陰陽兩端。以汞配鉛。即如以女配男。交媾之後。化生元氣出來。又將元氣合陰氣入中宮。然後成丹。在先天離是純陽之乾。坎是純陰之坤。因氣機一動。乾之中爻走入坤宮。坤之中爻走入乾竅。乾遂虛而爲離。坤遂實而成坎。故乾雖陽而有陰。坤雖陰而有陽。卽非先天純陰純陽太極

渾淪之舊。然猶不失其正也。久之神則生精。氣則化血。而質氣之性。氣數之命。從此出矣。蓋以有思慮知覺之心。氣血形體之身。不似乾坤原物。至人以法追攝離中一點已汞。汞爲心液。液雖屬陰。卻從離火中出。帶有火性。下入坎宮。薰坎宮一點陰血。血爲坎水。水雖屬陽。卻從坎水中生。實爲寒體。古人謂火入水鄉。神入氣裏。猶冰凝之遇火。如炭火之熱釜。自然溫暖。生出陰陽一脈動氣來。雖然。火入水中。猶釜底加炭。熱氣薰蒸。蓬勃上騰。即真鉛生也。自此以神運之。而上升泥丸。（主宰之而已）猶烤酒甌中。熱氣被火而升於天鍋。則成露珠滴入甕中。此即吾教曰真汞。又曰忙將北海初潮水。灌濟東山老樹根。其實氣化爲液而已。復行歸爐溫養。液又化氣。循環不已。一升一降。直將氣血之軀。陰氣剝盡。凡身化爲金身。濁體變成純體。仍還我太極虛無。不生不滅之法身焉。昔朱元育云。對坎離言。身中離精坎氣。皆屬凡鉛。直到坎離交媾。真陰真陽會合。生出一點真陽出來。才算先天真鉛種子。然未得明師口訣。縱使勉強把持。也只可以固色身。到得下元充壯。久必傾洩矣。學人得此陽生。只算一邊工夫。安望結胎成聖。惟將此陽氣引之上升。復合周身之陰精。更與泥丸絳宮之神髓靈液。交合爲一。此正謂東家女（木汞也）西

舍郎。(金鉛也)配合夫妻入洞房。黃婆勸飲醞醕酒。每日薰蒸醉一場。此乾坤交而結丹。前只是坎離交而產藥。有此真鉛真汞。一合才可還丹。鉛即水中所生之金。汞即火中所生之木。前只算凡鉛凡汞。到此才算真鉛真汞。學人照此用工。連神不運氣。庶不至誤事焉。

第六十四章

太上曰。其安易持。其未兆易謀。其脆

音翠

易破。其危易散。爲之

於未有。治之於未亂。合抱之木。生於毫末。九層之臺。起於累土。千里之行。始於足下。爲者敗之。執者失之。是以聖人無爲。故無敗。無執。故無失。民之從事。常於幾成而敗之。慎終如始。則無敗事。是以聖人欲不欲。不貴難得之貨。學不學。復衆人

之所過。以輔萬物之自然。而不敢爲。脆言其弱也。

修身之道。遏欲爲先。遏欲之要。治於未然則易。治於將然則難。治於將然猶易。治於已然則難。故太上云。其安易持。其未兆易謀。言人當閒居獨處之時。心不役於事。事不擾於心。寂然不動。安止其所。其持已守身。最爲易易。且不聞不睹。無知無覺。杳無朕兆可尋。於此發謀出慮。思閑邪。以存誠。其勢至順。其機甚便。以凡氣柔脆。凡心細微。未至纏綿不已。輾轉無休。於此而欲破其邪念。散其欲心。以復天道之自然。至誠之无妄。又何難情緣遽斷。立見本來性天。此豈別有爲之哉。不過曰爲之於未有而已。古君子防患於未萌。審幾於將動。所以煙雲盡掃。荆棘不生。又如天下太平。偶有強梁小醜。乘間作亂。亦不難單騎突出。立見投誠。治之於未亂。其便固如斯也。此煉己之工。猶易就耳。若欲修成九轉。又未可以歲月計者。胡碌碌庸流。不知道爲乾坤大道。人爲宇宙真人。或有法會偶逢。而一世竟成者。或有因緣不遇。而數世始成者。或有重修數劫。歷遇良緣。而功德未圓。性情多僻。勢將成而又敗。竟敗而無成者。甚矣大道之奧。未易幾也。人不知道有由致。請觀物所以成。彼夫合抱之木。其生

也特毫末耳。因陰陽煦燠。日變月化。而遂成大木焉。九層之臺。其起也僅累土耳。因人工湊集。日新月盛。而頓見爲高臺焉。又如一統山川。千里邦畿。欲造其途底其境。豈容舉足便至。計程可期者哉。其始也無非足下一步一趨。由近及遠。而始至其地焉。道而曰大。實具包天容地之量。生人育物之能。豈不勞屑疊而至。曲折而前乎。惟知道之至人。不求速效。不計近功。金玉有磨而心志不磨。春秋有變而精進不變。庶由小而大。自卑而高。從近而遠。一如合抱之木。九層之臺。千里之行。而頓見奇觀。雖然。道爲自然之道。而功須自然之功。孟子集義生氣。功在勿助勿忘。始合天地運行。而造化維新也。同日月往來。而光明如故也。若使有爲而爲。則爲者敗矣。有執而執。則執者失矣。夫天地日月。古今運轉不停者。以其無心而成化也。倘天地有爲以迭運。日月有執以推移。又安能萬古不磨耶。俗云天若有情天亦老。日惟無意日常明。不其然乎。是以古之聖人。精修至道。妙順天然。爲而無爲。功無敗也。執而無執。德何失焉。奈今之從事於道者。爲無爲有。或作或輟。不知時行則行。時止則止。動靜偶乖。與道遠矣。又有幾成而忽敗。一敗竟無成者矣。書曰愼厥終惟其始。所以歷億萬年而不替。至於難得之貨。人所貴也。聖人混俗和

光。與人無異。獨欲道而不欲貨。初不知人世間有此珍重者。故不貴之。其淡泊明志如此。他如視聽言動。日用云爲。其蕩檢踰閑者。無論矣。即有從事於道。爲虛爲實。著有著無。皆爲過失。茲獨效法前人。遵行古道。特抒臆見。以爲大道權衡。非不稱卓卓者。第思道爲我之道。學爲我之學。我自有之而自得之。又何學之足云。況人多過舉。我獨無爲。以我無爲之道。補衆人之過舉。即正己以正人也。且以我無爲之道。輔萬物之不及。即整躬以率物也。其不敢爲如此。此聖人重德而賤貨。正己以化人。民日遷善而不知爲之者。噫。此聖人之身。即道之所寄。民物之所依。詎可一息偶違哉。

開首言其安易持數句。是言玄關一竅。寂然不動。感而遂通。且不睹不聞之際。此中有無善無惡之真。佛曰那個。儒曰緝熙。皆是此物。如初日芙蓉。曉風楊柳。嬌紅嫩綠。嫣然可愛。易曰天地絪縕。萬物化醇。男女媾精。萬物化生。無非言初氣致柔。去天未遠。朱子詩曰。半畝方塘一鑑開。天光雲影共徘徊。此言道心人心。瞥眼分明。於此持志養氣立教。割斷牽纏。誕登彼岸。禮曰人生而靜。天之性也。感於物而動。性之欲也。猶天地

一元初復。萬象回春。雖物交物感。情欲有動。猶是天性中事。出於虛靜。本乎自然。只須些些把持。無容大費智謀。即可遏欲存誠。閑邪歸正。以萌巽脆嫩。根芽孱弱。人欲不難立斷。天理即可復還。古人謂之玄關一竅。又曰生門死戶。以人心退藏。天心照耀。皆由未有未亂之時。而爲之治之也。但一陽初動。其機甚迅。其勢甚微。至於二陽三陽。則神凝氣聚。真精自動。浩浩如潮生。溶溶似冰泮。要皆自微而著。由小而大。自近而遠。至於進火退符。河車搬運。陽鉛再生。陰汞復合。時烹時煉。漸結漸凝。神完氣壯。藥熟丹圓。更有六根震動。六通具足之盛。皆自玄關一動始也。惟此時初動。水源至清。古云白虎首經至寶。華池神水真金。是也。此時一覺而動。把持得定。由此日運己汞。包固陰精。恰如初二一痕新月。至上弦而半輪。至十五而盈滿矣。是以聖人知天下事物。無不由卑及高。自近幾遠。俱有自然之道在。於是爲而無爲。執而無執。一若天不言而四時行百物生。豈若民之隳乃事敗乃功者哉。若此者。皆由一片虛靈。渾然無間。自不知所欲。亦並忘爲無欲。故曰欲不欲。至於黍珠之貴。實不曾有爲。其自無而有。所以既有仍無。修道人素所自具。不待外求。即使有所學。仍是無所學。故曰學不學。他如以一己之純。化天下之駁。合天

下之駁。歸一己之純。其誘掖衆人。輔相萬物。亦本乎自然而已矣。豈同逞其私智者哉。

第六十五章

太上曰。古之善爲道者。非以明民。將以愚之。民之難治。以其智多。故以智治國。國之賊。不以智治國。國之福。知此兩者。亦楷式。能知楷式。是謂玄德。玄德深矣。遠矣。與物反矣。然後乃至於大順。

天下凡事尙智。惟道不尙智而尙愚。愚則近乎道矣。聖門一貫薪傳。惟愚魯之曾子得之。故古之聖人。以道治天下。與民相見以道。不若與民相化於道。渾渾噩噩。同歸清淨之天。而一時之耕田鑿井者。日出而作。日入而息。忘帝力於何有。順帝則於不知。休哉。何俗之醇歟。降及後世。士大

夫不尚愚而尚智。則機械頻生。人心愈壞。貪鄙日甚。風俗彌偷。斯民之敗度滅禮。犯法違條。愍不畏死者。殊難枚舉。要皆尚才華重聰明之智者。希圖取僞。斯民之愚者亦好陰謀。民之天真鑒矣。詭譎多矣。而熙來攘往。彼詐此虞。爲上者固有治之不勝治者焉。故曰以智治國國之賊。不以智治國國之福。其故何哉。蓋使民有知有識。已破其渾沌之真。若能不識不知。乃完其無名之樸。兩者智愚分焉。利害判焉。與其尚智而有害。何如尚愚而獲利。知此兩者。非但治世如是。即修身亦然。均堪爲楷式焉。知此楷式。則近道矣。大修行人。於不睹不聞之地。返其無思無慮之神。非屏耳目黜聰明。不能歸於定靜也。苟有一毫計較。一念謀爲。則太樸不完。混沌之天喪矣。知智之有損於己。愚之有益於身。不逞其智。樂守其愚。是即謂之玄德。大凡可名者非玄德。惟不可以名言。深無其極。遠莫能知。乃可爲玄德。雖與飛潛動植。蚩蚩蠢蠢之物。同一無欲無知。但物不能即緒窮原。終日昏瞶而已。人則由粗及精。從原達委。以至於三元合一。太極歸真。猶可底於神化。至於大順。不誠與物反哉。治國不尚智。而修道尤貴愚。誠以智爲國之賊。愚爲道之種也。夫愚何以爲道種哉。試思混沌中無念慮無知識。非所謂愚耶。忽焉一覺。即是不

生不滅之本來。人莫說把持此覺。修成無上正等正覺。方能免卻輪迴。不受陰陽鼓鑄。不爲鬼神拘滯。即此混混沌沌中。忽然一覺。我以真意守而不散。此一覺已到般若波羅蜜。果能拳拳服膺。常常把持。而輪迴種子。即從此斷矣。若另起一念生一見。就是後天識欲之神。夾雜其中。所謂無量劫來生死本。癡人喚作本來人。是也。要之神一也。有欲則爲二矣。二意三心。即是雜妄根塵。所以有生死之路。惟有一心無二心。有正念無邪念。道在是矣。若能並將此一心正念而悉化之。是爲太極還於無極。金仙之成。卽在此煉虛矣。何謂煉虛。卽如混沌之際。懵懵懂懂。如愚如醉。無覺無知。卽虛也。坐到無人無我。何地何天。卽煉虛也。又曰學道之要。始而忘人。繼而忘我。終而忘法。以至於忘忘之極。乃爲究竟。人能以把此一刻爲主。以真覺爲用。道不遠矣。然煉虛之法。雖是如此。其功必自煉性始。煉性古人名爲鑄鏡也。若心有不煉。則昏昏罔罔。冥然無覺。雖近在目前。尙不能知。何況具六通者乎。若皆由私欲之雜亂其心志。而未至於虛也。如真覺之後。不許一絲半蒂。存於胸中。卽靈臺之寶鏡。常放光明。而又非必功滿行圓。乃放毫光也。卽此混混沌沌中。忽然一知。不復他知。忽然一覺。不更他覺。此一刻中。卽洞徹光明。四達不悖。雖然。學

人滿腔私欲。忽期潔白晶瑩。如玉如金。夫豈一念之虛靜所能了哉。必要先鑄雌雄二劍。以去有形無形之魔。此劍不利。則欲魔色魔天魔人魔。難以掃除淨盡。現出乾元真面目也。蓋人欲天理。混雜多年。雖欲獨立中流。勢有難於抵敵者。以故明知之而明蹈之。皆由引之入人欲者衆。引之入天理者少也。今爲學人告。欲成清淨法身。必先有清淨之神。欲成清淨之神。必先有浩蕩之氣。所云鑄劍無他。即由平旦之氣。直養無害。以至於浩然剛大。斯神劍成而鋒芒利。可以斬妖斷邪。斯時也。莫說淫聲絕色。入目而心不亂。即有美女同眠。亦不知也。莫說凶魔惡曜。到身邊而神目如。即有泰山崩前。而亦不畏也。此神劍之造成者。自有志氣如神之一候。祇恐工行不深。或作或輟。不肯當下立定脚跟耳。若能一刀兩斷。一私起即滅除。滅除不復再生。此斷生死輪迴之路矣。學道人別無他妙。只怕認不得明鏡神劍耳。如能認得此刻中有明鏡普照。惡妄不容。慧劍長懸。欲魔立斷。自此一念把持將去。然後神室可成。而仙丹可煉矣。此明鏡慧劍。爲修道人之要務。設劍鋒不利。安能斷絕邪魔。所以心愈制而愈亂也。寶鏡無光。難以分別理欲。所以已彌克而彌多也。孟子言養氣而不言養心。誠謂氣足則心自定耳。彼徒強制夫心。而不知集義生氣。去

道遠矣。李二曲云。人心本自樂。自將私欲縛。私欲一萌時。良知還自覺。一覺便消除。此心依舊樂。拙翁云。光明寂照遍河沙。凡聖原來共一家。一念不生全體現。六根纔動被雲遮。斷除煩惱重增病。趨向真如亦是邪。世事隨緣無罣礙。涅槃生死等空華。有心性學者。當三復斯言。

第六十六章

太上曰。江海所以能爲百谷王者。以其善下之。故能爲百谷王。是以聖人欲上人。必以言下之。欲先人。必以身後之。是以聖人處上而人不重。處前而人不害。是以天下樂推而不厭。以其不爭。故天下莫能與之爭。

夫人莫不欲人之服己也。乃有不欲服而人服。益欲服而人愈不服者。無他。以其自高自大。而不肯低其心下其氣也。試觀江海爲百谷之所歸往。

者。以其能下之。故所以爲百谷王。設江海如百谷之自處於上。百谷雖有歸往之勢。奈彼無容受何。是以聖人早見及此。欲上人必以言下之。如堯之咨於四岳。舜之詢於四門。舉凡條教號令。事事訪於臣鄰而不自高其智。此所以愈下而人愈上也。欲先人必以身後之。如禹皋伊呂。雖屬先知先覺。而在在讓人以先自處於後。此所以愈後而人愈先也。惟其自處於下與後。雖居帝王之位。而無震懾之威。所以不重也。掌神靈之統。而無凌厲之氣。所以不害也。故天下樂推而爲先。絕無厭惡之心焉。詩曰。在彼無惡。在此無讟。庶幾夙夜。以永終譽。此豈有他哉。以其不爭人上。不爭人先。而人自上之先之。服教畏神。沐恩戴德之不已。又安忍爭上爭先。而與聖人角勝競長也哉。

此喻煉丹之學。始以神火下入丹田。然後火蒸水沸。水底金生。長生之藥始得而有。夫人受天地之中以生。原是完完全全。自有生後。氣質詢之。物欲蔽之。所得於天之元氣。悉散漫於一身尸氣之間。不能會萃一區者久矣。今欲攢簇五行。和合四象。會於中宮。歸於玄竅。其必萬緣放下。一私不起。垂簾塞兌。以目視鼻。由鼻對臍。降心火於丹田。不過片晌工夫。即見玄關竅開。一陽來復。周身之氣。自然齊集丹田。融融洩洩。樂不可

名。但觀炤之初。火不緊則金不出鑛。火太猛則又燒灼精血。窒塞靈機。惟有不粘不脫。若有若無。而下田之氣自躍躍欲動。此猶江海之能下百谷。百谷所以歸往。聖人能下天下。天下所以歸心。夫人一身。心爲至大至貴。百體皆小焉賤焉者耳。太上故以江海之大聖人之貴喻心。以百谷之小萬民之賤喻百體喻下田。修道者亦當以下爲本。以賤爲基。而不自處於高於貴。庶低下於人。所成自易。若論凡人。原以神爲主。氣則隨之動靜。所以生男育女。而有生有死。至人則以氣爲主。而神則聽之轉移。悟真云。饒他爲主。我爲賓。是大修行人。於氣機之動。逆施造化。顛倒乾坤。一聽其上下往來。歸爐封固。再候真信。循環運轉。全不以神爲主持。但觀真氣之沖和。逆施倒行。功成九轉。丹熟珠靈。豈不高高乎在上。赫赫乎居先。而爲萬夫之仰。天下之觀者耶。惟其處下居後如此。則一片恬澹之志。謙和之心。所以無傾丹倒鼎。汞走鉛飛之害。故處上而人不重。居後而人不害。以其不爭。故天下莫能與之爭也。

第六十七章

太上曰。天下皆謂我大似不肖。夫惟大故似不肖。若肖。久矣。其細也夫。我有三寶。持而寶之。一曰慈。二曰儉。三曰不敢爲。天下先。夫慈故能勇。儉故能廣。不敢爲天下先。故能成器長。今捨慈且勇。捨儉且廣。捨其後且先。死矣。夫慈以戰則勝。以守則固。天將救之。以慈衛之。

夫道本無極而太極者也。無大無細。非大非細。即大即細。固有言思擬議所不能罄者。若強以大名之。則浩然之氣。至大至剛。充塞乎天地之間。是。如欲以細狀之。則無名之璞。至隱至微。藏於太空之際。是。其在大也。得之則生。失之則死。要皆自無而有。由微而著。蓋以微者其原。而大者其委。與其言大以明道。不如言細以顯道也。所以太上曰天下皆謂我大。夫我即道也。道本無方無體。今以大稱。是道有方體可擬。似不相肖。夫

惟大莫名其大。故不肖。人之所謂大。若欲形天之道。肖我之身。自開天以至於今。體天立極。闡教明道之聖人。久矣乎。皆以無極之極。不神之神。至細至微而爲道也。顧道如此無聲無臭。恍惚杳冥。學者又從何下手哉。太上曰我有三寶。持而守之。拳拳弗失。寶而珍之。念念不忘。則可返本還原。以復維皇之誕降。三寶者何。一曰慈。慈即仁也。仁慈藹藹。爲天之元。君子體仁足以長人。且統乎四端。兼乎萬善。仁在其中。卽道在其中。充之至極。可以包羅天地。貫注古今。此爲金丹之本。修士所宜珍念也。顧其道及乎至大。其幾起於至微。若不知萬念俱忘。一靈內照。徒務廣而荒。求博而泛。於仁無得。於道無有焉。惟反求諸己。篤守於心。欲立立人。欲達達人。守約施博。古所謂得其一。萬事畢。非此儉歟。夫儉爲求仁之方。修道之要。學者既知其慈。尤當養以儉。始可與道同歸。雖然。使自高自大。不有謙和之度。則在內只知一己。在外渺視諸人。自詡聰明。矜言智慧。居然以先知先覺自命。往往視天下人無有能處已先者。究之性不恬靜。氣不和平。而欲丹成九轉。道極九天也。難矣。古云修丹要訣。以靈覺爲道之體。沖和爲道之用。庶在在處處。不敢爲天下先也。且夫慈也者。人心之良能也。盡一己之心以立萬物之命。誓願何其宏也。養寸衷之

性以求萬物之安。精力何其壯也。是守慈之人。即養勇之人。曾子謂子襄曰。自反而不縮。雖褐寬博。吾不憚焉。自反而縮。雖千萬人。吾往矣。非一片仁慈毫無私屈者。能有如此之大勇乎。必所守者約。而後所施者博。是非約無以爲博也。惟能慎舉動省思慮。致一心於方寸。收百體於丹田。綿綿密密。不貳不息。繼繼繩繩。無怠無荒。自然修其身而天下平。非儉何由廣乎。至若不敢爲天下先。正謙尊而光。安貞之吉。其能柔順乎天下。而天下莫與之爭。即能順承乎天道。而天道默與以成。非有沖和之德。不敢爲天下先。焉能大器晚成如是乎。是知慈也儉也後也。皆求道之本始也。勇也廣也先也。皆奉道之末效也。今之學者不然。捨慈且勇。必生忍心。捨儉且廣。必懷貪念。捨後且先。必有爭競。皆取死之道。即或幸存。亦行尸走肉。濫廁人羣。其與死又何異哉。總之慈爲人之生理。性所同然。惟能守之以約。出之以和。則慈惠惻怛。自出真誠。天下未有不心折而屈伏者。惠足使人。仁者無敵焉。尙何戰之不勝。守之不固。貽羞於天下之有耶。書曰。惟天陰騭下民。相協厥居。俾之以生。以遂。永享無事之天。所謂天將救之者此也。詩曰。維天之命。於穆不已。足見清
空一氣。流行不息。發育無疆。夫亦曰以慈衛之而已矣。

道曰大道。其實無極而太極也。然非從無極之始。混沌沌中。覓出津
涯。又安知太極之根。能測其起止乎。學者須先明道原。於不睹不聞之
中。尋出至隱至微之體。即所謂虛而靈者是。顧其細已甚。曰黍珠一粒。
又若有可象者。總之無形之形。無狀之狀。迎之不見其首。隨之不見其
後。即人心中藹然一片仁慈是也。雖至頑至劣之夫。亦不泯仁慈之性。孔
子曰我欲仁斯仁至矣。修丹豈有他哉。不過守此仁慈而已。何謂仁慈。如
齊王見牛之穀觶而不忍。鄉人見孺子之墜井而惻然。此皆仁心發端。天
心來復。由此思之。此個動機動念。無時不有。第恐人不及覺耳。學者從
天真發動處。擴充行去。自然煉丹有基。但不可務博而荒。祇須守約而
微。一心皈命。五體投誠。古云。心要在腔子裏。念不出總持門。由此愈約
愈博。愈微愈彰。其約之彌精者。其拓之愈廣也。學者可不以儉爲本乎。
雖然。儉德爲懷。固以約鮮失之良法。苟不出以謙和。又恐躁暴之性。起
火傷丹。故守約猶須至和。在在自卑自小。不居人先。始爲虛己下人。仁
心常在。道氣常存矣。若不尙慈而尙勇。不務儉而務廣。不居後而居先。
如此則心是凡心。氣是凡氣。人身雖存。天性已滅。其不死亡者。未之有
也。安望我有三寶。持而不失乎。且人有仁慈。尤足得人之歡心。以之出

戰戰必勝。以之守城城必固。此即喻臨爐進火。燒退六賊三尸。守城沐浴。則保固胎嬰元神。是柔和之心。爲煉丹養道之要。況天之生人。予之以生。無不予以仁慈。能克念歸仁。長生永命之丹。即在是矣。

第六十八章

太上曰。善爲士者不武。善戰者不怒。善勝敵者不爭。善用人者爲之下。是謂不爭之德。是謂用人之力。是謂配天古之極。

士。士師也。士師用兵。原是尙武。易曰。剛中而應。行險而順。神武而不殺。是用武不武。士之善爲士也。及大敵交鋒。兩軍對壘。不得不陳師鞠旅。稱干比戈。勢奔山河。聲震雷電。然究其心。祇誅無道。非有惡於人也。雖戰而無戰。是爲善戰。縱師徒他出。士卒無多。而強敵忽然壓境。不難彈琴退中原之寇。和曲解敵國之圍。所謂不怒而威於鈇鉞者是。迨至班師振旅。奏凱言旋。人皆盈廷奏績。而彼獨遜謝不前。所謂大樹將軍者。

可以無愧矣。即或上賞頻加。而反躬常覺赧顏。此善勝敵者。所由不爭也。書曰。汝惟不爭。天下莫與汝爭能。其斯之謂歟。若此者。皆由推誠布公。集思廣益。不自恃其才。善用衆人之才以爲才。不自矜其智。善用衆人之智以爲智。所謂卑以下人者此也。倘非察納雅言。諮諏善道。虛懷若谷。謙尊而光。烏有此善戰善勝之能。王天下猶反掌耶。是皆無爭之德。有以服民心也。是皆用人之力。有以威天下也。是皆下順民心。上合天道。與天地參而立萬古之人極也。噫。非聖人至誠盡性。焉能於干戈擾攘之際。隱然寓太平揖讓之風。用武不武。行怒不怒。相爭不爭。如此乎。又况寬以御衆。慮以下人。賢者在位。能者在職。天下之士。皆效忠抒悃。而願赴功趨事。舍生奉命於其間。一如天道不言。四時流行。萬物獻瑞。此所以配天地而立極也。詩曰。思文后稷。克配彼天。莫匪爾極。微斯人其誰與歸。

此喻藥生進火。雖有猛烹急煉法工。然亦因時爲動。順勢而行。用武無武。所以無傾丹倒鼎之患也。縱氣機之動。眞陽之生。至大至剛。充塞乎兩大。何異戰者之赫然震怒。所向披靡。况採取進火。祇因其氣之浩然者而擴充之。非好爲其強也。故一經洗煉。而凡骨化爲玉骨。凡身化作金

身。所謂一戰而天下平。無非因民之怒而已。無與焉。所以取金丹於反掌。猶取天下如拾芥也。惟其神凝無凝。息調無調。純任乎天。不雜以人。雖天人交爭。理欲迭起。不得不存理以遏欲。盡人而合天。迨至學粹功深。義精仁熟。毫無勝私克己爭功爭能之心。仁者所以無敵於天下也。若是者。皆由謙和柔順。虛己下人。一聽氣機之動靜。而與爲轉移。故丹之成也。有不見而章。不動而變。無爲而成者焉。何殊善用入者爲之下乎。修煉之道。果能在在安和。時時柔順。欲不用遏而自遏。理不用存而自存。是謂不爭之德也。且以不爭之心。順理以施。隨機而運。猶用人之力以成一己之功。是能範圍天地之化而不過也。孔子曰。天何言哉。四時行焉。百物生焉。聖人與道合。真正不啻天經地緯。而立萬世之人極也。

第六十九章

太上曰。用兵有言。吾不敢爲主而爲客。不敢進寸而退尺。是謂行無行。攘無臂。仍無敵。執無兵。禍莫大於輕敵。輕敵則幾

喪吾寶。故抗兵相加。哀者勝矣。

古人用兵。著爲戰策。其有言曰。吾不敢爲主而爲客。主猶君也。君主出令得專其政。客猶臣也。臣主奉令一聽之君。所謂饒他爲主我爲賓是。是以吾爲主。即以後天人心作主。而先天道心反退聽焉。吾豈敢以後天人心爲主。而先天道心反退聽於後天人心也哉。其必以先天道心爲主。而以後天人心爲客。在在依之以爲命也可。不敢進寸而退尺者。蓋謂戰勝而進。即一寸也。宜固守之。如敗而退。即跬步也不可讓之。若進有寸功。而退以尺計。是得少失多。難成易敗。在用兵爲不才之將。在修道爲無功之人。吾豈敢哉。亦惟讓彼爲主。遜我爲賓。則彼有可乘之機。我無可抵之隙。所謂制人而不爲人所制。庶無挫辱之虞矣。見可而進。知難而退。其進也。必鼓其邁往之神。其退也。不予以可攻之勢。如此小心。其難其慎。無非凡事讓人以先。而已獨處於後焉。故其行軍也。若人能行而已似不能行者然。及其挺身而往。攘臂而前。又若人有臂而已無臂者然。迨至對壘交鋒。兩軍相仍而戰。又若人能敵而我無能敵者焉。雖伐鼓淵淵。振旅填填。彼有所執。我豈獨無兵哉。然而善用兵者。有如涉春冰履虎尾。

一似人有兵而已無兵者焉。如此進不輕進。退不輕退。誠知社稷存亡。國家成敗。係於一戰。敵其可輕視乎哉。試觀古來愼敵者往往成功。輕敵者常常敗績。如管子之伐山戎。子玉之戰城濮。可見矣。況朝廷之興衰。視將帥之得失。如不臨事審愼。逞己才恃己智。而謂人莫己若。似孟明之超乘以過。高固之出賈餘勇。未有不敗國亡家覆宗滅祀者。聖人之大寶曰信。輕敵者必喪人君之信。惟兩敵相抗。兩兵相加。而自弱自柔。至慈至惠。常以殺伐之氣。有干天地之和爲憂。不以兵革之威。得闢土地之利爲樂。有時用兵疆場。亦出於萬不得已。雖未哭泣徇師。而仁慈惻怛之心。哀痛迫切之情。早已流露於陳師鞠旅之間。而二軍共沐其生成。萬姓咸相爲感激也。所以君子有不戰戰必勝矣。非哀痛之心有以及人身而入人心也哉。

此噏眞陽發生。氣機充壯。方可進火行工。如不靜候鉛氣之動。而慢以神火升降進退。循環運轉。未有不邪火焚身。大遭困辱者。當其四候之際。必候坎氣之自動。而離不得以專主。故曰吾不敢爲主而爲客。修煉之道。進行則常。退後則災。如天之運行不息。水之流行不停。始克蒸蒸日

上。若時作時輟。一暴十寒。則是進寸而退尺。功少而過多。終身必無成功矣。若此者。由不知歸根復命之道。乃日用常行之道。不可以智計取。不可以作爲得。惟逆修丹道。順運自然。學如不學。功而無功。相因而造。順勢而前。無少阻滯。無一把持。若禹之治水。行所無事而已。倘進火行符。輕於進退。猶行兵者之輕視敵人。未有不火起傷丹。爐殘鼎敗。以致鉛汞一齊飛散者。時、純任自然。敬慎不敗。固緝熙於光明。若妄作聰明。長生之寶。必因此後天屍賊。爲之戕害無存。又安望其成丹而可大可久耶。惟仁慈一片。哀痛十分。而復出之以和平。行之以柔順。自然所向披靡。戰無不勝。學人慎毋以後天識神爲主。而先天元氣皆退聽焉。庶幾其不差矣。

第七十章

太上曰。吾言甚易知甚易行。天下莫能知莫能行。言有宗事有君。夫惟無知是以不我知。知我者希則我貴矣。是以聖人

被褐懷玉。

夫道者。人心固有之良。日用常行之事。至近至約。不可須臾離也。離則無道。無道則無人。又何言之有。況吾之所言。雖累千累萬。盈篋盈箱。不可勝數。要皆切於人心。近於日用。無有難知難行者。顧何以天下莫能知莫能行也。豈吾言之不易知不易行乎。蓋言有宗也。即人所不學而知之良知也。事有君也。即人所不學而能之良能也。惟言知有宗。則近取諸身。而言皆善言。事知有君。則默窺其隱。而行皆善行。夫道若大路然。豈難知難行者哉。反身而誠。樂莫大焉。若不知言之有宗。事之有君。而求諸高遠之地。廣博之鄉。是以玩物喪志。務廣而荒。心爲形役。性爲氣累。而本來天德之良。迷而不悟。竟以吾言之甚易者。轉似大而莫之紀。遠而無可稽。不良可慨歟。雖然。其知也於我何加。其不知也於我何損。況我之所以爲我。初不因人之知不知也。知我者希。則我之貴乎我者。仍自若也。是以聖人外被至賤之褐。內懷至貴之玉。晦迹山林。藏身巖穴。亦惟順性命之理。參天地之道。以修其在己。而人之知否從違。概不問焉。此所以聖者益聖。而愚者愈愚矣。

太上之言。頭頭是道。字字切身。即人以言道。即道以言身。易莫易於此矣。夫何難知難行者哉。顧人之昧昧者。良由道在邇而求諸遠。事在易而求諸難。不務真常大道。反求糟粕緒餘。如辭章記誦刑名術數之類。學愈博而心愈荒。事愈繁而性愈劣。無怪乎太上道言。當時爲人心所同。後世爲太上所獨也。良由不明言之有宗事之有君耳。夫宗者君者。即人身之中也。堯舜授受心傳。無非允執厥中而已。後如文之純一。參之慎獨。軻之良知。莫非人身之一中。此個中字。所包甚廣。其在人身。一在守有形之中。朱子云。守中制外。夫守中者。回光返照。注意規中。於臍下一寸三分處。不即不離是。一在守無形之中。中庸云。喜怒哀樂之未發謂之中。羅從彥教李延平靜中觀喜怒哀樂未發氣象。此未發時。不聞不睹。戒慎恐懼。自然性定神清。方見本來面目。然後人欲易淨。天理復明。自古聖賢仙佛。皆以此爲第一步工夫。但始須守乎勉然之中。終則純乎自然之中。三聖人名目各有不同。總不外此中字爲之宗爲之君。即如吾教以凝神調息爲主。然後回觀本竅。心無其心。氣無其氣。乃得心平氣和。心平則神始凝。氣和則息始調。其要只在心平二字。心不起波謂之平。能執其中之謂平。平即在此中也。心在此中。即丹經之玄關一竅。到得神氣相

依。玄關之體已立。此爲大道根原。金丹本始。他如進火退符。搬運河車。有爲有作。總貴謙和柔順。以整以暇。勿助勿忘。有要歸無。無又生有。至有無不立。方合天然道體。此即得一而萬事畢。吾道一以貫之之旨也。學者知此。太上之經可解。庶不爲旁門左道所惑也。若不知言之有宗事之有君。未許升堂入室。而不迷於他往者。人能知此行此。自然有得於中。無慕乎外。如聖人之被褐懷玉。而融融洩洩不已焉。

第七十一章

太上曰。知不知上。不知知病。夫惟病病是以不病。聖人不病。以其病病是以不病。

睿智所炤。自如明鏡無塵。止水無波。物來畢炤。毫無遁情。此神明洞徹。自然而知。因物爲緣。如心而出。非億度以爲明。懸揣以爲知者。其知也由於性光之自炤。而不是有前知之明。卻能知人所不知。此上哲之士。非凡人所能及也。凡人智不能燭理。明不能炤物。往往擬議其人之誠僞。

逆料夫事之興衰。幸而偶中。人謂其明如鏡。自亦詔其燭如神。此等揣摸之知。非神靈之了炤。乃強不知以爲知。雖有所知。其勞心苦慮。病已甚矣。是自作聰明者。自耗神氣者也。夫惟以強知爲病。於是病其所病。而窮理以盡性。修命以俟天。慧而不用。智實若愚。自然心空似水。性朗如冰。一靈炯炯。照徹三千。又何營迴之苦。機巧之勞。以爲患也哉。是以不病。聖人明燭事幾。智周物理。自有先覺之明。絕無卜度之臆。故凡人有病而聖人不病焉者。以其能病所不知。病所不明。而於是一心皈命。五體投忱。盡收羅於立立一竅之中。久之靈光煥發。燭照無遺。固隨在皆宜。亦無往不利也。以其病病。是以不病。

此言慧炤之知。是爲上等。若矯情之知。實爲大患。惟以強知之患爲患。是以無患。聖人之得免於患者。常以此患爲患。所以無患。大旨已明。茲不復贅。今再將道妙詳言之。大凡打坐必先從離宮修定。做一晌。而後自考自證。果然空空無物。於是始向水府求立。夫離宮修定。是修性也。心空無物。即明心見性矣。所以吾嘗云。靜坐之初。此心懸之太虛。待身心安定。意氣和平。然後徐徐以意收攝。回炤本宮。到得了無一物介於胸

間。從此一覺一炁。即十方三界。無在而不入我覺炁之中。然而覺性不生。覺性不滅。不過了了自了。如如自如而已。以此求玄。則水源至清。自可爲我結丹之本。一霎時間。自然性光發現。何以見之。即吾前日所示恍恍惚惚中。忽然一覺而動。是修道之要始。而以性攝情。若不先討出性真本來。突地下水府中求玄。不知既無性矣。何以攝得起情來。夫既有虛靈之性。能招實有之情。由此一陽萌動。自然腎間微癢。有氤氲蓬勃之機。要知離非屬心也。凡凝耳韻含眼光戒香味觸法。皆是神火主事。故曰屬離。坎非在腎也。一身血肉團子。無非是精。凡精所有。無非是氣。精氣所在。即是屬坎。即以神入血中。火熱水裏。未必即有氣機發動。務須左提右挈。攝起海底之波。上入丹田。久久烹煉。火功既足。忽然天機發動。周身踴躍。從十指以至一身。跳動不止。身如壁立。意若寒灰。丹田氣暖。此卽血之不老不嫩。合中之時。若非有此效驗。尙是微嫩。不可行火。若久見此景。而不知起火。氣已散矣。始行用火。是爲藥老無用。學者審之辨之。然微陽初動。未必即有此盛氣。只要心安意適。氣息融和。亦可行子午河車。蓋人身有形有質之血。不經火煨。尙是汚污濁濁。一團死血。惟用神火之炁。血中自生出一點真氣出來。卽佛所云我於五濁惡世修行

而得成道果是。又古謂鬼竄中取寶。黑山下求鉛。是皆不外濁精敗血內以神火煨出此一點真氣來。氣既動陽即生。又當知子進陽火。午退陰符。卯酉沐浴諸法。方能採得此真陽。運行流通。內以驅除臟腑之陰私。外以招攝天地靈陽之真氣。久久用功。氣質亦變。此河車一法。有無窮妙義也。古有云氣明子午抽添。抽即抽取水府之鉛。添即添離宮之汞。汞即心中靈液。後天中先天。從色中濁精敗血中以神火煨出而成甘露者。是鉛即血中之氣。氣即古人謂水中之金。此爲後天之先。只可以固凡體。不可以生法身。此是坎離交而生出來之藥物。猶不可以作神丹。必要以性攝情。以情歸性。性情和合。同煨於坤爐之中。忽地真陽發動。此爲乾坤交而結丹。始可煉神丹爲真仙子。總之修煉別無他法。只是一箇河車運轉。初關河車猶須勉強。中關河車。天人合發。到得上關河車。純乎自然之天。不失其時而已。至於卯酉沐浴諸法。不過恐初學人心煩火起。行工不得不然。若到純熟。不須法矣。總在學人神而明之可也。

第七十一章

太上曰。民不畏威。大威至矣。無狹其所居。無厭其所生。夫惟不厭。是以不厭。是以聖人自知不自見。自愛不自貴。故去彼取此。

所謂威者。綱常名教之大。天理所最難犯者。使知慎獨於衾影。畏天威於隱微。自然天錫純嘏。眉壽無疆。詩曰。畏天之威。於時保之。若天威儼在咫尺。而戒慎弗慄。旦明。致令倫常漸滅。禮義消亡。則天良無存。天罰不貸。而凶災不免。性命難全。是民之不畏威。而大威至矣。若是者。皆由不知仁爲安宅。曠安宅而弗居。義以生氣。舍生氣而自喪也。嗚呼。彼民不幸。未生太古之世。以德威惟畏。德明爲懷。故愚昧多愆。天顯罔顧。而旱乾水溢。疫癘災荒。種種禍患興矣。惟在上者導以天下之廣居。使游心於太和之宇。無狹隘爲居。而日蹈於危亡也。引以浩然之正氣。使直養於清虛之天。無厭棄其生。而自罹於斷絕也。夫惟自愛其生之理。自保其天之良。而不稍厭數。即詩云。敬天之怒。無敢戲豫。敬天之渝。無敢馳驅也。天監

厥德。俾爾熾而昌。俾爾壽而臧。實有與天地同爲悠久者焉。是以不厭。非聖人其孰能之。古帝王恭己無爲。懋昭大德。日就月將。洗心滌慮。精參造化之妙。洞晰本來之天。惟自知之耳。至若德業文章。外之所著。聖人絕不以之表見於人。且朝乾夕惕。重道守身。一息不肯離乎仁。天下無有加於己。其自愛爲何如哉。他如名位聲華。人之所尊重者。聖人絕不以之足貴。雖聖人自知自愛之端。亦凡人共知共愛之端。特凡人知之而必見之。愛之而必貴之。聖人自知不自見。自愛不自貴。其慎幽獨而不敢炫耀於人。重保養而不敢矜尙於世。豈凡人所可同日語乎。夫亦曰去欲取理。盡人合天。以至超凡入聖。絕類離羣。而成億萬年不朽之神者。皆由此自知廣居之安。自愛長生之樂。一於此不二於彼。而民自遷善而不知爲之耳。舍此烏能若是哉。

此言無狹所居。其所居者必大。無厭所生。其所生者必長。雖然。用工之際。元神識神。不可不知。夫人受氣之初。從父母媾精時。結成一點黍珠。此時細細縹緲。只有一團太和之氣。並無一點知識。然而至神至妙。極奇盡變。作出天下無窮事業出來。都由此一點含靈之氣之神。從無知無識

而有知有識。從無作無爲而有作有爲。莫非由此而始。此時天人一理。物我同源。體用兼賅。顯微無間。故曰元神。此是天所賦畀的。到得血肉之軀既成。十月胎圓。因地一聲。嬰兒落生。此時識神始具。夫元神者先天之元氣。天地人物一樣。都藏於太虛中。一到人身。則隱伏於人身虛無窟子之內。此是天所賦者。修行人欲成大道。夫豈可著空著色以求之哉。惟有一無所知一無所有。掃卻一切塵氛。而個中消息自現。靈妙自生。至若識神乃人身精靈之鬼。刼刼輪迴種子。必要五官具備。百骸毓成。將降生落地時。然後精靈之魂魄。方有依附。古人謂後天識神。因有形魄而生者此也。此元神識神之大分別處也。但有生之後。元識兩神。交合一處。有時元神用事。識神退聽。則後天之意氣雖動。要皆由仁義禮智。而發爲喜怒哀樂。識神亦化爲元神者此也。有時識神用事。元神隱沒不見。雖仁義禮智之見端。亦皆變爲私恩私愛私憎私嫌。元神亦化爲識神者此也。總之爲口耳一身起見者。皆是識神。一到識神用事。焉有光明正大。可以對天地質鬼神的事業出來。惟混混沌沌中。忽焉一感而動。此時天理純全。毫不挾後天識見。如能穩立脚根。端然行去。即純乎天理。而無一毫人欲之私。吾故教人於無知無覺時。尋立關一竅。良以此時與天地一體。

與虛空一致。能從此處把握行將去。則天地之生生。不難自我而爲生生。虛空之變化。不難自我而神變化。此時一覺。誠爲天地人之根源。修士不從此下手。又從何處以爲仙聖之階哉。要之無思無慮而出者。元神也。有作爲見解。自色身而生者。識神也。元神無形。識神有迹。一自虛無中來。一從色身中出。二者大不相侔。既明得元神生於虛無。識神生於色身。我於是正本清源。務令內外二寶閉塞。不許一知一見。從有形有象有思有慮而出。如此操持。如此涵養。久久尸魄之靈。皆化爲清淨元神。八萬四千毫毛。亦轉爲護法靈神。所謂化識爲元轉陰成陽者此也。此在人實力於虛無一邊。不要爲色身起見著想得矣。

第七十三章

太上曰。勇於敢則殺。勇於不敢則活。此兩者或利或害。天之所惡。孰知其故。是以聖人猶難之。天之道不爭而善勝。不言

而善應。不召而自來。坦然而善謀。天網恢恢。疎而不漏。

詩曰維天之命於穆不已。人盜天地之氣以爲丹。卽盜於穆不已之天命。此命在天卽清虛一氣。在人卽太和一氣。惟出平日直養。至於浩然充塞乎兩大。卽反本復命。上下與天地同流矣。養之維何。一在於死安心。死安心貴於剛。廣則不屈於物。而令正氣常伸。一在於生真心。生真心貴於柔。柔則能悅諸心。而令浩氣常凝。此兩者一往無前。奮其果敢之力者。死機也。逡巡不進。甘爲懦弱之材者。生氣也。勇於敢則殺。勇於不敢則活。此進爲退基。負爲勝本。易曰。日中則昃。月盈則蝕。天地盈虛。與時偕行。或利或害。往往與世相反。故人之所喜。天之所惡也。且夫天亦何所惡哉。好生者彼蒼之心。有時不用生而用殺。尙德者上帝之意。有時不以德而以刑。此蓋生中寓殺。殺中有生。其意深微。有非人所能測度者。天之所惡。孰能知其故耶。是以修道之聖人。知福爲禍基。柔爲剛體。酌經權而用其中。忘利鈍而守其正。不與凡人爭利害。惟於一己辨從違。至於降災錫福。惠吉迪凶。雖聖人猶難測其微矣。况下焉者乎。夫聖之道。亦天之道也。聖人純任自然。而進退升降。自運轉於一身之中。天道無爲自

然。而生長收藏。常流行於太虛之表。所以不與萬物爭強。而修短類臨。究無一夫之能傲。是不爭而善勝矣。不與下民言理。而禍福所及。卒無一地之或逃。是不言而善應矣。雖其中或遲或速。或重或輕。暗中自有權衡。有不由人謀者在。故曰不召而自來。坦然而善謀。任他才智過人。奸巧絕世。而肺肝洞見。雖張皇掩飾。有何益乎。天網恢恢。疎而不漏。洵不誣也。

遏欲貴果。不果則人心放縱。人欲纏綿。故勇於敢則殺。所以殺人心也。存理貴柔。不柔則凡氣躁暴。元氣動搖。故勇於不敢則活。所以活元神也。然死心所以活神。害中有利。活神方能死心。利中有害。或利或害。兩者相濟。人心易死。道心易生。顧其中有天道焉。天有好惡。刑與德並施。生與殺共用。人或知之矣。而具生機於殺機之中。伏活機於死機之內。世人未易窺測焉。天之所惡。孰知其故哉。聖人心同天地。知惡之正所以好之。且非惡無以成好。此中循環妙用。雖聖人猶難知之。然而聖之道亦即天之道也。天不與凡民爭是非。而發育萬物。無有不荷其煦嫗。而駕而上之者。不與凡民言感孚。而陰陽迭運。無有不相爲默契。而倬而馳之者。蓋天人一道。寂然不動。感而遂通。化何神也。物我同源。廓然大公。物來

順應。措何當歟。至人以無思無慮之真。默運神功於生殺之舍。暗襲天機於造化之宮。入水府。造金鄉。踵希夷。絕祝融。殺者生之。生者殺之。初不知其何以相勝相應。如子母夫婦。不召自來。不謀自合。如此其感孚之捷而神耶。至災祥予奪。禍福貞淫。天網恢恢。誠無有逃而脫之者。以虛空即道。道即天。不能逃虛空。即不能逃天。人不違道。即不違天。天休不於以滋至哉。

第七十四章

太上曰。民不畏死。奈何以死懼之。若使民常畏死。而爲奇者。吾得執而殺之。孰敢。常有司殺者殺。夫代司殺者殺。是謂代大匠斲。夫代大匠斲者。希有不傷其手矣。

古之治天下者。必因乎民情之所易動。而預爲之防。不因人君之喜憂。惟視民情之好惡。順其勢而利導之。所以其教不肅而成。其政不煩而治。若

民之滅紀敗倫。千名犯分。而毫無畏死之心。我以五刑之設。懸於象魏。讀之月吉。是徒勞其設施。而無補於國計民生也。豈不枉費心力哉。惟因民之貪生而懼死。有敢爲奸邪奇詭者。吾乃從而殺之。正所謂制一以警百。少懲而多誡。斯民自父訓其子。兄勉其弟。不敢職爲亂階。以自戕生而就死。然殺之雖在乎上。而所以殺之。亦視乎其人。惟至仁殺至不仁。則民自殺之而不怨。死之而亦甘。孟子謂惟天吏則可以殺之是。夫天吏乃可以殺人。是常有司殺人者矣。若非天吏而以暴誅暴。是以亂治亂。不惟民亂益甚。而且代司殺者殺。猶之代工匠而運斤成風。揮斧斲輪。其能神乎技而妙於成哉。歷觀古今匠士。其身不能大匠。而代大匠斲者。奚有不傷其手耶。彼民不幸。不獲生於有道之世。是以寇賊奸宄。殊無忌憚。又不幸不遇司殺之人。則啓沃無從。反還奚自。以至薄者愈薄。而厚者亦薄矣。不亦大可傷乎。

以畏死喻慎獨。人惟慎獨功深。則天人辨白。理欲分明。欲寡過而未能。思免愆而不得。於此兢兢業業。汲汲皇皇。省察其幾微。克治其僞妄。不難欲淨理純。立見本來真面。若於不睹不聞之地。平日無操存涵養之功。而於欲動情勝時。思拔除惡孽。頓見性天。勢必不除惡而惡多。愈洗心而

心亂。太上曰。民不畏死。奈何以死懼之。理勢乃相因也。惟能慎幾於幽獨。既有以知欲念之非。乃克遏欲於臨時。庶可以還天心之正。一念掃除。一念清淨。自不萌芽再生於其際。此民常畏死。而爲奇者吾得執而殺之。孰敢顛越不恭。敗壞倫常。蓋以有道驅無道。猶人君撫綏萬姓。統馭羣黎。以至仁殺不仁。以大義誅不義。自然沒者順而存者安。近者悅而遠者來。不至有倒戈相向。反戟相攻。而爲仇爲害也。學者欲去僞存誠。反本歸根。其必杜之以漸。守之以恆。庶一竅通而竅竅俱靈。元神安而神神聽命。所謂人能常清淨。天地悉皆歸。又曰人能一正其神。則諸邪自不敢犯。此與司殺者從而殺之。不怨。死之亦安。同一自然之道。希有之效焉。

第七十五章

太上曰。民之饑。以其上食稅之多。是以饑。民之難治。以其上之有爲。是以難治。民之輕死。以其求生之厚。是以輕死。夫惟

無以生爲者是賢於貴生。

從來民爲邦本。食爲民天。國無民則國誰與輔。民無食則民何以生。是在爲人上者。有以開田闢土。濬其源於未食之先。制禮謹度。節其流於已食之後。而復省耕以補不足。省斂以助不給。民自家給人足。而無庚癸之呼。饑饉之嘆矣。即乾旱不一。饑饉薦臻。而倉箱有蓄。自凶荒無憂。無如世之人主。驕淫不靖。糜費日繁。或珍奇玩好以爲娛。或瓊宮瑤室縱其欲。往往倉廩一空。而用度不減。正供尙缺。又加以重徵。始而添租益稅。猶胥畏乎民巖。繼則暴斂橫征。並不顧乎天命。聲色是尙。奢華並臻。取萬民之脂膏。縱一己之淫蕩。卽至國帑空虛。而誅求不稍貸焉。夫天地生財。祇有此數。若此苛求不已。取民無度。卽大有頻書。豐年屢慶。而欲其不饑也得乎。邳隆之世。衣衣食食。宅宅田田。各親其親。各長其長。其君子無禮義之防。而自居仁由義。其小人無忠厚之好。而自樂業安居。蓋上以無爲爲治。下以無爲自化。俗不期淳而自淳。風不求古而自古。懿鏐休哉。何其盛歟。迨其後科條愈設。而風俗愈偷。法令頻彰。而盜賊彌熾。其在暴虐之君無論矣。甚至英睿之主。奮發有爲。勵精圖治。政愈繁而僞

愈多。法愈嚴而奸愈出。是豈氣數之難回。天心之莫易乎。抑以不知窮源固本。而徒求之於末流。不惟無補於民生。反有累於世道焉。蓋民心本無事也。而上以政令擾之。民情本無欲也。而上以章程亂之。朝廷多一政令。百姓多一奸欺。朝廷多一章程。百姓多一奇巧。無怪乎世道之大非。民情之日變。而愈治愈難也。惟在上者。端拱垂裳。斯在下者。自安分守命。上與下相安於無爲之天。不亦樂乎。且民以謀衣謀食。多欲多累。爲求生之計。不知逐末即以忘本。重外乃致輕內。其勞心也日繁。其損精也愈甚。而神氣因之消亡。身命因之殞滅。愈貪生愈速死矣。是以求生之厚。反輕死也。惟不以生爲榮。且不求生爲重。衣食隨緣自奉。用度與物無爭。則心安而身泰。自性復而命延。永享無疆之福也。養其太和。自邀天眷。較之以爲爲貴者。不賢於萬萬倍耶。

神喻君也。民喻精也。順行常道。以神爲主。而精隨之以行。故神一馳。精即洩。精之消耗。由神之飛揚。喻民之饑。由上食稅之多。其事不同。其理則一。心爲身主。天君泰然。百體從令。天君不寧。則一身精氣耗矣。豈但下田傾倒已哉。是以神仙有返還之術。以氣爲主。而神聽其號令。猶君從

人欲順民情。庶氣足神完。而民安國泰。此以上奉下。以上之有餘補下之不足者。即以一人事天下。不以天下事一人之意也。丹道雖曰有爲。亦要從無爲而有爲。有爲仍還無爲。方是先天之神氣。可以入聖超凡。若一概有爲。則神不靜而氣亦弱。勢必不煉而氣不聚。愈煉而氣愈紛。惟因其勢而利導之。順其時而措施之。修身治民。皆作如是觀。若恐貨財不足。身命難存。於是竭精疲神。希圖養後天之命。日夜焦勞。寤寐輾轉。神氣之消滅者多矣。又况惟天有命。非人所求。吾恐求生者不惟無以幸生。且促其生於死地。惟不貴後天有限之生。而隱以持先天無窮之命。庶性全而命固。身形亦足貴矣。

第七十六章

太上曰。人之生也柔弱。其死也堅強。萬物草木之生也柔脆。其死也枯槁。故堅強者死之徒。柔弱者生之徒。是以兵強則

不勝。木強則拱。強大處下。柔弱處上。

人稟陽和之氣則生。陰寒之氣則死。一當陽和氣聚。則四體柔順。一身蘇綿。而生機不息矣。一當陰寒氣結。則肌膚燥煖。皮毛槁落。而死氣將臨矣。試觀釜甑之間。蒸蒸浮浮。則陽氣氤氲。物融而化。到寒涼時候。物冷而堅。又觀天地春夏之交。陽氣熾而萬物暢茂。無不發榮滋長。迨至秋冬之會。陰氣盛而萬物飄零。無不枯槁難榮。是知人之生也。逢陽氣之溫和。則柔。人之死也。遇陰寒之凝固。則剛。其生也柔脆。其死也枯槁。人物一源。無分彼此。是知天下萬事萬物。無不以堅強爲死之徒。柔弱爲生之徒也。譬諸用兵。往往強者取敗。弱者取勝。如子土過剛敗績。伯比麻師勝隨是也。其故何耶。蓋以強者衰之漸。弱者興之幾。宜其不勝矣。再觀諸木。木至堅也。陰氣盛而陽氣衰。宜其大止拱把。而無由滋育焉。夫強大者生氣盡而死氣臨。誠物之至下者也。柔弱者陰氣消而陽氣盛。乃物之至上者也。人奈何不自弱而自強。不處上而處下哉。

修煉之道。最重玄關一竅。是爲天地人物生生之始氣。此氣至柔而剛。至弱而強。且剛柔強弱俱無所見。惟恍惚杳冥中。忽焉陰裏含陽。殺裏寓

生。似有似無。若虛若實。此真無聲無臭。上天之載之始機也。人能盜此虛無元始之氣。則先天生生之本已得。而位證天仙不難矣。既盜得元關始氣。以爲金丹之寶。然二候採藥。亦當專氣致柔。如稚子骨柔體弱而握固。始得初氣以爲丹本。四候行火。又安知一身蘇軟如綿。美快無比。方是先天網緼蓬勃之機。冲和活潑之象。有此陽氣。可煉仙丹。再於退符之候。歸爐封固。入鼎溫烹。猶當綿綿密密。了了如如。無怠無荒。如癡如醉。神懶於思。口懶於語。所謂天上春雲如我懶。誰知我更懶於春。如此之柔之弱。方是先天陽氣。可以長存而不敝。總之十月懷胎。三年乳哺。九載面壁。無非先天柔弱之氣。爲之丹成而仙就耳。修士當尋此柔脆之氣。始不空燒空煉。枉勞精神也。

第七十七章

太上曰。天之道其猶張弓乎。高者抑之。下者舉之。有餘者損之。不足者補之。天之道損有餘而補不足。人之道則不然。損

不足以奉有餘。孰能以有餘奉天下。唯有道者。是以聖人爲而不恃。功成而不處。其欲不見賢耶。

天道流行。發育萬物。無非一陰一陽。往來迭運。大中至正。無黨無偏而已。故陰極生陽。陽極生陰。陰盛陽衰。則抑陰扶陽。陽盛陰衰。則抑陽扶陰。消息盈虛。與時偕行。庶生生化。以成自在無爲。萬年不敝之天。何異張弓者然。持弓審固。內志既正。外體復直。務令前後手臂。平正通達。高者抑之。下者舉之。有餘者損之。不足者補之。然後順手而發。隨幾自中。不患其或失。况天之道。虧盈而益謙。損有餘以補不足。人則多好多詐。不若天道之自然。取民脂膏。飽其囊橐。往往損不足以奉有餘。孰能以君上之有餘。而奉天下之不足哉。惟有道之聖人。法天道而順人情。損者損之。補者補之。不使小民有怨咨之嘆也。雖爲者自爲。亦順承天道而已。絕不矜所爲焉。成者自成。亦至誠盡性而已。絕不居其功焉。斯人也。殆與天道無爲而化成。同歸自然運度。不欲見有爲之迹。成物之功。赫赫照人耳目。非賢而不欲以賢見耶。此所以爲天無極。惟聖合

天也。

人生之初。原是純陰純陽。至平至正。無有勝負參差。故日征月邁。骨弱體柔而滋長焉。迨有生後。火常居上。水常居下。水火不交。是以陰常有餘。陽常不足。陽水每爲陰火所灼。故人心益多。凡氣愈熾。而天心所以日汨。真氣所以漸亡。生生之機。無有存焉者矣。惟天之道。火居上而必炤下。水居下而必潤上。如張弓者之高者抑。下者舉。則水火平矣。使陰火之有餘。下補陽水之不足。既補陽水之不足。仍制陰火之有餘。如張弓者然。有餘者損。不足者補。則陰陽正矣。此皆水火自運。陰陽自交。而天亦不知其爲之也。夫人道以有爲而累。天道以無爲而尊。修煉豈有他哉。惟以後天陰陽。返還先天陰陽。流行不息。自在無爲得矣。

第七十八章

太上曰。天下柔弱莫過於水。而攻堅强者莫之能勝。其無以

易之。故弱勝強、柔勝剛、天下莫不知莫能行。是以聖人云。受國之垢、是謂社稷主。受國之不祥、是爲天下王。正言若反。

太上前章言柔弱者生之徒。堅強者死之徒。是以柔弱處上。堅強處下。可知至柔而至剛。至弱而至強。人當日夜行習。在在以柔弱爲重。而不以剛強自用矣。不知人身。試觀諸水。夫水至柔而至弱。善利萬物而不爭。常處汙下而不厭。雖一滴之微。人得侮之。一勺之多人得輕之。及其積而爲淵。匯而爲海。則汪洋浩瀚。能載舟亦能覆舟。能成物亦能戕物。不惟天下無以勝之。即善攻堅強者。無堅不破。無強不摧。亦莫與之抗衡。是知天下之至柔。能御天下之至剛。天下之至弱。能驅天下之至強。水哉。何其柔弱如此而剛強如彼哉。且夫天下之事。無有易於攻取者。而堅強卒莫能勝。人何以不居柔而居剛。不爲弱而爲強者。隨在皆是也。豈不知柔之勝剛。弱之勝強乎。蓋以天良之動。莫不有知。而一動之後。頓爲情欲所染。習俗所移。故悻悻自雄。不肯安於柔弱。是以機巧熟而義理生。嗜好偏而天真沒。致令道心離。人心起。客氣盛。正氣消。生理無

存。生機已滅。欲其生生不息也難矣。聖人云受國之垢是爲社稷主。如成湯言朕躬有罪。無以萬方。萬方有罪。罪在朕躬。退步即爲進步。所以受天命於無窮也。受國之不祥是爲天下王。如武王曰。受克予。非朕文考有罪。惟予小子無良。自後即爲自前。所以荷天休於勿替也。豈同後世之臥薪嘗胆。蒙垢納污者。所得而擬議哉。此眞常不易之理。萬古不磨之經。是爲天下正言。而聖人則反求諸己。又何嘗以此苛求於人耶。

水喻一陽初動。眞精始生。其機至弱。其勢至柔。而漸探漸結。日益月增。以至於浩然之氣。至大至剛。塞乎兩天。統乎萬爲。而無堅不入。無強不破者焉。悟眞云。白虎首經至寶。華池神水眞經。上善若水利源深。不比尋常藥品。顧氣之柔弱。有似於水。至柔而寓至剛。至弱而兼至強。實有擎天頂地。捧日舉月。呼風喚雨。驅雷掣電之威。是天下之堅強者。雖曰浩氣。其實眞精。須以至柔至弱之神養之。而無爲爲爲。無功爲功。庶幾得矣。其曰受國之垢是爲社稷主。受國之不祥是爲天下王者何。即古人反躬自責。朕實不德。民有何辜之意也。學者求之於人。何若反修諸身之爲得耶。

第七十九章

太上曰。和大怨必有餘怨。安可以爲善。是以聖人執左契而不責於人。故有德司契。無德司徹。天道無親。常與善人。

修身之道。惟善爲寶。爲善之道。自治爲先。蓋道在內而不在外。修在己而不在人。惟事事內觀。時時返照。過則改之。善則加勉。庶明善誠身。永爲天地之肖子。聖賢之完人。而不至有所缺矣。足見爲善者只問己之修省。不問人之從違。如責人而不自責。觀外而不觀內。雖一時小忿。積而至於大怨。縱能十分解散。而不至於成仇。然內無返躬自責之道。懲忿窒慾之功。雖能解之於外。而不能釋之於隱微。安能清淨無塵。瀟灑自樂。而復乎本然至善之天也哉。故和大怨必有餘怨。安可以爲善。惟聖人持身接物。處己待人。一以修己爲主。而人之是非好惡。概不計較。譬如合同約契。分左右而執之。永以爲憑。明爾無我虞。我無爾詐之意。聖人執德如執左契。只修諸己。不責諸人。此所以與天地同其大也。是謂有德者

司契。無德之人。重外輕內。常以察察爲明。而人之恩怨必較。此爲無德者司徹。夫司徹者。以考過爲事。全不自省而民弗從。何若司契者責己重責人輕。而人無不相孚以信。可知責人者輕己。己之善難完。責己者輕人。己之善克復也。人底於至善。而天心眷顧。自億萬年而不朽。書曰。皇天無親。惟德是輔。即太上天道無親。常與善人之謂歟。

聖人之學。惟洗心退藏於密。以外之善惡好醜。是非從違。一概不計。所以汰慮沉思。凝神默炤。以至於心明性見。欲淨理純。上與天合德。歷萬古而不磨。其功始於守中。其成由於胎息。人亦知之乎。古人言胎息。學人莫看是外氣。的是凡息停時。那丹田中真陰真陽。元神元氣。融會一團。混成一氣。氤氲氤氲。蓬蓬勃勃。若開若闔。若有若無。視不見聽不聞。想像之而有迹。恍惚之而有形者。此殆人生之始氣。心得之而有體。性得之而有用。人非此氣不能生。欲成上品之仙。亦離不得此氣爲之主。古云人生之始。因理有氣。因氣有形。此天地生人之順道也。返還逆修者。實從形形色色中。慢慢的連起陽火陰符。收歸五明宮內。而以太乙祖氣。天然神火烹之。即可化形而爲一氣。又由此氣一煉。即可化氣成

神。於此固守虛無。保養靈陽。即還於無極之初。可以出則成形。入則無迹。道有何異於人哉。總之此個胎息。即返到父母媾精一團氣血之候。人能養此胎息。日夜以無爲有爲無思有思之真意保守之團聚之。卽結成靈胎而爲元神。迨至十月形全。脫殼而出。上透頂門。直冲霄漢。可以驂鸞鶴上雲霄。遨遊天外。飛昇玉京。直頃刻間事耳。然此胎息。雖從凡人身中煉出。卻又不是凡精凡氣凡神結成。煉丹者雖離不得後天有形有色之精氣以爲之本。卻亦不全仗於此也。蓋後天精氣。皆有形質。便有氣數。生死輪迴。勢所不免。又況粗精粗氣。盡屬蠢鈍之物。烏能有靈。要不過借此凡色身中所有之頑物。千燒萬煉。取出那一點清淨無塵至靈至神之精氣神。以爲真一之氣。而返之於我。以成仙胎神丹耳。所謂抽鉛添汞之說。不過如此。其餘著形著色。皆非道之正宗。古人云。胎從伏氣中結。氣從有胎中息。是知欲結神丹。成就不老之軀。非養胎息不能。欲得胎息。凝聚虛無丹田中。非結得有胎。他亦不肯來歸。而純純乎動靜與俱。若有一點凡氣夾雜。凡神外馳。則神必外遊。氣必外洩。不能如子母夫婦聚而不散也。知否。

第八十章

太上曰。小國寡民。使有什伯人之器而不用。使民重死而不遠徙。雖有舟車無所用之。雖有甲兵無所陳之。使民復結繩而用之。甘其食。美其服。安其居。樂其俗。鄰國相望。雞犬之聲相聞。民至老死不相往來。

小國寡民。地僻人稀。欲成豐大之邦。敦上禮之俗。似亦難矣。然能省其虛費。裁其繁文。使有什伯人之器而不用。則糜費少而器物多。國家之富可致也。且不縱欲而輕生。營私而罹死。遠遊他鄉。貿居人國。而惟父子相依。弟兄是戀。重死而不遠徙。則康樂和親之世可臻也。以故媚我君王。念茲土宇。雖有舟輿。不肯遠適異國。以離父母邦焉。朝廷深仁厚澤。淪肌浹髓。恩同父子。誼若弟兄。是以畔亂頑徒。悉化爲良善。雖有甲兵。

亦無所陳之矣。如此上恬下熙。民安國泰。使復行結繩之政。樂太和之風。親親長長。宅宅田田。甘其飲食。美其衣服。於以安居而樂俗。敦厚以成風。又何患國小民寡。難以悖大成裕。仁厚可風也哉。第見民愛君如父母。君視民如子弟。中心耿耿。繫念殷殷。縱傾刻之別離。亦不忍也。雖鄰國在即。舉目能窺。鷄犬相聞。頃耳可聽。而民則自少至壯。自生及死。不與鄰國一相往來。此蓋民之感恩戴德。沐浴涵情於君上者深矣。是以安無爲之治。享有道之天。而不肯一步稍離。如此則國豈猶患小。民豈猶患寡哉。勢必聲教四訖。風聲遠播。而天下歸仁。萬國來同也。此喻年老精衰者修煉之法。夫人到老來。精氣耗散。鉛汞減少。欲修金丹大道。亦似難乎其難。不知金丹一事。非屬後天精氣。乃是先天鉛汞。得其至一之道。探而取之。餌而服之。不論老年年少。皆可得樂於一時。半刻。成功於十年三月。特患不聞先天真一之氣。徒取服於後天有形之精。不惟老大無成。即少壯之士。亦終無得也。惟下手之初。勉強支持。使手不妄動。足不輕行。目不外視。耳不他聽。口絕閒言。心無妄想。自朝至暮。滌慮洗心。制外養中。退藏於密。不使一絲之牽。不令半毫之累。積之久久。誠至明生。自然目光內照。耳靈內凝。舌神內蘊。心靈內存。四肢舒

徐頭頭合道。此喻什伯人之器而不用。然後用之無不足也。民比身也。人到老來。莫不畏死情極。好生心深。然畏死而不知求生。徒畏亦無益耳。惟謹慎幽獨。時時內觀。刻刻返照。不離方寸之中。久則致中致和。雖天地可位。萬物可育矣。何況近在一身。而有不位不育者乎。此立立牝養谷神。綿綿若存。用之不勤。惺惺常在。守之不敗。寂而常照。照而常寂。即常應常靜。無文無武。所謂動觀自在。靜養中和者。此也。固不事河車運轉。斗柄推遷。亦無須戡亂以武。野戰則宜。守城以文。沐浴爲尙。取喻於臨爐進火。用師克敵也。此清淨而修之法。非陰陽補益之工。不但老人行持。可以得藥還丹。即少年照此修持。亦可絳絳密密。不二不息。上合夫於穆之天。第躁進無近功。急成非大器。惟優游饜飫。如水之浸潤。火之薰蒸。久則義精仁熟。而道有成矣。故雖有舟輿。無所乘之。雖有甲兵。無所陳之也。且夫進退升降。朝屯暮蒙之法。太上前已喻言兵者不祥之器。聖人不得已而用之。師之所處荆棘生焉。大兵之後必有凶年。足見臨爐採藥行火。特爲後天氣拘物蔽之深者。立一法程。倘不如此。則凡氣無由化。真金不可還也。若能靜養爲功。不施烹煎之術。惟守虛靜之中。則不知不覺。無爲無思。自然渾渾淪淪。純乎以正。默然合天。不待言

思擬議。而與天地流行無閒。此即使民復結繩而用之。不立文字。不假言詮。而善記不用籌策也。甘其食美其服。即精貫於中。氣環於外。內甘而外美。有不可名言者。安其居樂其俗。即中心安仁。隨其所之。無不宜也。修煉至此。了了常明。如如自在。對境可以無心。遇物何能相染。雖有所見所聞。亦若無見無聞。絕不因色聲而生其心。故曰鄰國相望不相往來。此無上上乘。無下下乘。玄之又玄。妙而又妙之功。嗚呼。學至於此。與道大適矣。

若論修道。古人有兩等修法。有清淨而修者。有陰陽而補者。清淨而修。即煉虛一著。不必煉精煉炁爲也。然非上等根器。不能語此。若果根蒂不凡。從此一步做去。都是順天地自然之道。不似吾師今日之教。尙多作爲也。蓋人身之中。原有陰陽坎離。乾坤闔闢。日月水火。升降進退之機。猶天之運行。皆自自然而然。無須爲之推遷。但只一正其元神。使之不知不覺。無思無慮。那清空一炁。浩浩蕩蕩。自然一呼一吸。上下往來。如乾坤之闔闢。日月之往來。水火之升降。陰陽之否泰。進退如此而已矣。雖有火候。不過清心寡欲。主靜內觀。使真炁運行不息而已。雖有進退

升降。不過以真水常升。真火常降而已。縱道沐浴。亦不過懲忿窒慾。滌慮洗心。令太和在抱而已。雖有待藥成丹。亦不過以神爲父以炁爲母。兩兩扭結一團。融通無間。生出天地生我之初一點真靈。即所謂離宮之真精。又謂人身之真汞。以我神炁煉此一個真汞。結胎成嬰。日後生出陽神。官骸血脈。五臟六腑。毛髮肌膚。靈明知覺。無一件不與人肖。分之可化爲萬身。合之仍歸於一氣。要皆自神父炁母。兩兩交媾。而煅出者個真汞之精。以爲陽神者也。然此真汞須有生發之候。蓋心爲五臟之中炁。中炁一升。五臟之氣隨升。中炁一降。五臟之炁隨降。其生也由於真汞之動。其息也由於真汞之靜。要之動靜升降。皆屬自然之道。惟順其自然之運用可矣。但此步工法。自古神仙少有從此一著下手者。蓋以清靜之道。聽其自然。順之不逆。非上等根器不能。且亦見效最遲。不若陰陽兩補爲較易也。何謂陰陽兩補。必先識得太極開基。先天一陽發生。然後將我者一點真陽之炁。投入丹田之中。猶父母交媾精血合作一團。入於胞胎之內。此爲先天真種。種在乾家交感宮。日運鉛汞。漸生漸長。他日出胎。方成脫壳神仙。若無此個真種。是空煉也。雖有所得。亦不過保固色身。不能生出法象也。知之否。有此一點真陽之炁。入於胞胎。然後加以

神光下照。久之眞陽有動機。不妨將坎中之水。引之上升。離宮之火。導之下降。直將色身所有陰滓。尸炁煉化。只取得一味眞炁。配我靈陽。合而爲丹。養之爲神。可以飛昇變化。然此亦自然之道也。凡人落在後天。神炁多耗。年華又老。猶走路之人。離家已遠。不得不從遠處回來。所以必費力也。夫以神炁兩分。不能合而爲一。日間打坐。必用一點意思。幾分炁力。將我神炁兩兩入於丹田之中。不許一絲外走。一息出一息入。我惟順其呼吸之息。目一而十。自十而百。而千而萬。在所不拘。如此緊閉六門。存神丹田。作一陣。然後外息暫停。眞息始動。我於此又溫養一陣。然後眞陽之炁。蓬蓬勃勃。眞如風湧雲騰一般。我急忙開關引之上升。其升也以神不以炁。但須凝神了炤尾閭一路之上足矣。到得眞炁沖沖。溫養片刻。然後下降。總之眞陽初動。必須用點炁力。然後可升可降。蓋以凡身濁炁太重。必十分鼓盪。乃能祛其塵垢。而後有清清白白之神炁。爲我煉成丹本。所以古人云。始而採藥。非用武火猛烹急煉。則眞金不能出鑛。此武火所以名爲野戰也。至於升降已畢。丹田炁滿。心神安泰。然後以煉虛之法。順其炁機而爲之足矣。此雖勉強。亦是自然。當如此勉強者。生須照此行持可也。

第八十一章

太上曰。信言不美。美言不信。善者不辯。辯者不善。知者不博。博者不知。聖人不積。既以爲人已愈有。既以與人已愈多。天之道利而不害。聖人之道爲而不爭。

此章總結通部。示人道德一經。皆真實無妄之言。不得以文詞不美。將此經置之高閣。而不論不議也。須知道本無名。強名曰道。道本無言。有言皆障。然爲化衆生。不得不權立虛名。以爲後學津梁。既有言矣。則言必由衷。發皆中節。此誠篤實之論。酌於古而不謬。準之今而咸宜。無虛飾無妄吐。不須文采。何事繁多。單傳直指。立見性天。言而信也。不求美焉。若夫文章絢爛。詞旨風流。殆文人學士之言。尙虛華以悅世。不足以爲信也。彼言旣信而爲善。不求穿鑿以惑人。又有何辯哉。其辯之者。殆聾耳目之聰明。飾聞見於倫類。掩耳盜鈴。不足以云善也。夫善在一己。知在

一心。豈必多乎。孔子曰。吾道一以貫之。孟子曰。夫道一而已矣。有何博歟。其博之者。殆道不明其統宗。語不知其歸宿。泛濫於諸子百家。此記誦詞章之學。非聖人博學於文。約之以大中至正之禮。不足以言知也。要之道也者。渾於杳茫之際。懸於清空之中。流通於天地人物之內。無時不有。無物不然。取之無禁。用之不窮者。聖人空而不空。有而不有。不啻明鏡高懸。清波朗炤。何積之有。若有所積。是鏡有塵垢之污。水有沙泥之染。非聖人空洞了靈之本體。不足言廓然而大公也。惟其空靈若此。則因應隨緣。雖萬姓紛紜。善難遍及。而一夫得咎。輒引爲辜。其爲人也無復加矣。縱九州並列。惠有難周。而一地未沾恩。此心常抱痛。其與人也。何多讓焉。故曰。既以爲人而已。愈有其功。既以與人而已。愈多其德。亦猶鏡光之物來則照。物去則已。初無成心於其間也。聖人之心。亦如是焉耳。且夫聖人之心。即天之心也。聖人之道。一天之道也。夫天以默運爲生成。雖有消長盈虛。總屬生養之機。有利而無害。聖以無心爲造化。雖有損益予奪。仍屬仁慈之應。亦爲而不爭。假使天地有利有害。則天地亦私而不公。又焉能萬年如一耶。聖人有爲有爭。則聖人亦積而不散。又安能至誠不息哉。嗚呼。天地大矣。聖人大矣。雖有信言。亦因心作則。無

假借也。無思爲也。本諸身徵諸庶民。亦天德之良知。人心所同具。爲人即爲己。與人亦與己。所謂物我一致。天人一源者。是聖人與天合德。於此見其量焉。

此經註畢。呼羣弟子而告之曰。目今大道。危如累卵。所賴爾學道諸人。以撐持天地。救正乾坤。縱說奸匪之徒。將有兵戈之動。然天有安排。總不至令爾等有不測之虞也。只怕爾等執德不宏。信道不篤。一意二心。或作或輟。斯亦自絕於天。不能上與天通。天縱有十分仁愛。欲生爾等於休養安恬之天。而無如其不能承接天休何也。生等近已見道明。體道力。自家確有把持。惟有一言一動。息息與天相流通。天自愛之重之。保抱之而不置也。夫以道在即天在。重道即重天。愛道即愛天。如此默契潛孚。自臻休祥。天道原與人道通也。試觀古今來。只有悖道而爲天厭者。未有遵道而不獲天休也。生等可恍然悟矣。總之各行其是。各盡其誠。那以外之是非禍福。概有天作主張。生等切勿作越俎代庖之憂可也。夫大道之要。不過神氣二者而已。但有先後天之別。修士不可不知。古經云。先天元神體也。後天識神用也。無先天元神。大道無主。無後天識神。大道無

用。爾等用工修煉。必要於混沌沌。無知無覺時。養得先天元神以爲主宰。然後一驚而醒。一覺而動。發爲後天識神。此個識神。非朋從爾思。憧憧往來之私識。乃是正等正覺之元神。因其發動而有知覺。故曰識神。只怕此識一起。即紛紛擾擾。惡妄雜念。紛至沓來而不已者。就墮於私流於欲。而不可以煉丹也。惟有一心了炤。矢志靡他。如此用志不紛。乃凝於神。神凝而息可調。息調卽丹可結。故曰一心只在絲綸上。不見蘆花對岸紅。如此一心。雖曰識神。其實卽元神也。所以古云。天心爲主。元神爲用。巧使盜機返還造化。何患不立躋聖神。爾等亦明之否。總要於天心發動之後。常常穩蓄。不許一念游移。一息雜妄。庶幾天心常在。道心常凝。雖有識亦此無識也。學者修真下手之際。貴乎一心制伏兩眼。並口耳身意之妄識。於是集神於丹局。調息於丹田。務使凡息斷滅。然後元氣始來歸命。旣得元氣來歸。氤氲活潑。宛轉悠揚。如活龍動轉。十分爽健。此元氣之充壯。可以運行河車矣。苟氣機大動。不行河車化精爲氣。化氣爲神之上。仍然凝墜丹鼎。奈未經火化。陰精難固。不能長留於後天鼎中。一霎時凡火一起。必動淫根生淫事而傾矣。卽或強制死守。不使他動。奈後天精氣。皆屬純陰。未經煅煉。不強制他必洩。卽強制他亦

必洩也。夫以此訣一行。卽可以奪天地鬼神之權。參造化陰陽之法。而自主自奪。我命由我不由天矣。實爲長生不老之仙。所謂閻羅老子。亦無奈我何者。此也。所以不許匪人得門而入。使天神無善惡報應之權。爾生屬知道者。諒亦深明厥旨。切須穩口閉舌。莫妄洩天機。密鑰可也。既有元氣於丹田。而行河車下法。尤須假後天凡氣。爲陽火陰符逼迫而催促之。使之上升下降。往來無窮。鼓舞而煅煉之。使之化凡成真。變化莫測。苟徒有元氣之發生。活子之現象。而無後天凡氣。則先天元氣。豈能自上自下。自煅自化。此金丹雖先天之元氣爲本。然亦必需後天凡氣爲之功用也。至於金丹始終全仗火候。古人臨爐十分慎重。惟恐一息偶乖。有干陰陽造化。故曰進火行符。猶之煮飯。火緩則生。故貴惺惺常存。火急則焦。故貴綿綿不絕。生於此二語。可知用火之微矣。到得地下雷鳴。火逼金行。此時若非武火。金氣安能上升。然必善於用武。任他烈焰萬丈。光芒四射。我則以一滴清涼水。遍洒十方足矣。此即氣壯而心亨之道也。亦卽清淨恬淡爲本之妙術也。故曰龍虎相逢上戰場。霎時頃刻定興亡。勸君逢惡須行善。若要爭強必損傷。誠哉其勢可畏。其機甚危。而其心不可不臨爐審慎也。生既明得此旨。永無傾洩之患焉。雖然。此行河車之

法當如是耳。若一概施之於守中。氣機未暢。心神未寧。一以純任自然之法行之。則神氣安能打成一片。有何藥物可採哉。此必於玄關初現之時。腎氣上升。心液下降。用起數息之武火。不許一念走作。一息紛馳。如此緊催慢鼓。鼓動橐籥機關。然後凡息方停。真息始見。人心乃死。道心乃生。否則慢說自然。必無自然也。故曰雖有生知之聖人。亦必下困知勉行工夫始得。古云西山白虎正猖狂。東海青龍不可當。兩手提來令死關。化成一塊紫金霜。又曰降龍須要志如天。伏虎心雄氣似煙。癡蠢愚人能會得。管教立地作神仙。此種武火。施之於龍虎不交水火不濟之時。則可。若行河車。則已龍吟虎嘯。夫唱婦隨。於此仍用此個法。則又恐迫逐真氣散亂。孟子云如追放豚。既入其苙又從而招之。此大錯矣。吾將全功畢露。生等須努力修持。以慰爲師之望焉。切勿妄洩。自干罪咎。

道德經精義卷三終

道德經後序

予幼讀儒書。遂聞道德一經。相傳已久。恨未得見。嗣後歲月云遙。功名未遂。始受業於豐城黃先生號元吉。講究身心性命之理。天人物我之原。先生每遇講時。輒引道德經以爲證。予取是經閱之。見其文古奧難窺。復尋各家註釋細玩。均略而不解。隱而不發。此心歉然。因於先生席前請曰。先生學貫天人。卅還金玉。何不於道德一經。詳加註釋。以醒天下後世乎。先生首肯。每日講後。書一二章。不數月而註釋告成。予細心捧讀。覺他註祇言其理。而先生之註。句句在身心上立論。尤親切不浮。此正本清源之學。盡性立命之功。誠非他書所可比。伏願讀是註者。探討個中消息。印證身上工夫。知放心所由收。浩氣所由養。從此精進。庶否塞之時。可易爲昌明之會也。夫他書勸孝勸忠。所以端一時之風俗。

而此註養心養氣。尤足正萬世之人心。人心既正。又何慮風俗之不端也哉。

光緒十年小陽月受業弟子等頓首敬序

道德經總旨

太上修身治世之道。原是一貫。不分兩事。若不推開說明。祇云修身即以治世。治世夙惟修身。如大學開口說自明明德一句便了。而新民一概不管。亦屬一偏之學。不足以見聖道之宏。體用兼該。本末並進者也。蓋聖人之道。不外一敬而已。人果以敬存心應事。天下有何難治者哉。孔子曰能以禮讓爲國乎何有。不能以禮讓爲國如禮何。自古聖賢無有只修其身不應乎世者。觀天地即可知聖賢矣。夫天地以一元之氣自運。即以一元之氣育民。其間寒暑溫涼。與夫風雲雷雨。卽天之行其政令。以施生化之功。雖變幻無窮。而天祇順其氣機之常。其在聖賢以此敬自持。卽以此敬及物。其間哀怒喜樂。與夫禮樂刑政。卽聖人順行其治道。以定人物之情。雖風土不齊。而聖人祇盡其在己之性。故曰風

雲雷雨。天所不能無。而不得謂風雲雷雨之即天。哀怒喜樂。聖人不能無。而不得謂哀怒喜樂之即聖。天有真天體。聖有真聖心。總皆主之以敬。一任天下事變萬端。紛紜來前。無一不得其當。噫。大道不明久矣。論道者但曰虛靜無爲。言治者但曰功業彪炳。天德王道。分而爲二。此三代下所以難索解人也。太上所說修身治世。不分兩事。不是板執修己。全不理治民事。亦不是理治民事。不從內修己來。識得此旨。以修諸己者。即以治諸人。則內無損於己。外無損於人。即中庸云成己仁也。成物知也。性之德也。合內外之道也。處爲聖功。出爲王道。誰謂老子之學。寂滅無爲也哉。

按此書舊無作者姓氏。疑亦先生所自著。

道藏精華第四集之四
文山遜叟蕭天石主編

仙術秘庫
長生不老秘訣
合刊

自由出版社印行

道藏精華第四集之四
文山遜叟蕭天石主編

仙術秘庫

自由出版社印行

序一

大道本無可言。以言詮者。易涉迹象。故冥悟甚希。而謬言日出。不得真傳。豈不入於歧路哉。況古人之巧喻。異名每索解而不得不特難。窺大道之闢奧。且因喻而執名。反失其性命之真源。觀於此而懷存經度人之念者。安得不淺說而浮論之乎。惟玉樞先生。幼而好學。夙秉靈根。心不他用。苦志不懈。一片婆心。著爲是書。剝盡皮毛。獨留骨髓。將古之異名。掃除滌盡。發前聖之未發。啓後人之未啓。使苦志好道者。得升堂入室。而後超登彼岸。復還無極。不亦快哉。是書以私家之著作。立後世師教之規則。讀之者。莫不謂爲仙道之舟梯。修真之捷徑。美乎幸矣。聞之者。亦莫不爲之瞭然徹悟。豁然貫通。信乎至矣。余自幼慕道。力搜羣書。莫能入悟。時至庚戌。幸得玉樞先生所著仙術秘庫。開卷讀之。心目通明。不覺手舞足蹈。渙然冰釋。其中條理。次序。猶如親口傳授。獨顯一真之實道。

關。傍。門。之。非。稱。爲。仙。道。功。臣。誰。曰。不。然。是。書。不。但。有。益。於。當。時。並。大。裨。於。後。學。
有。緣。遇。之。不。啻。雲。開。見。日。潭。月。雙。輝。詎。不。欣。然。嘆。賞。乎。余。自。愧。管。窺。之。才。喜。悅。
同。志。願。普。證。公。用。因。爲。之。序。

康熙癸酉季夏中澣穀旦洪都後學無霞道人序



序二

予童年慕道。暇輒翻閱道書。尋味旨趣。易言盡性以至於命。讀者每疑性功極至。卽臻性命之奧。其實性命各有功焉。性功收其放心。空諸所有。縱急皆非。如星月無光。獨浮溟渤。岸何方無從摸索。且幻身不固。功未及半。天不與年。比比皆是。卽粉碎虛空。功臻至妙。體非純陽。終爲陰靈之鬼。不若金丹大道。先靜其心。卽修命功。幻軀旣固。再煉性功。神爲純陽。變化飛騰。且得丹之後。識性自定。入門較易。大道的有真傳。爲三教無上上乘。功成之際。儒爲聖賢。釋爲佛祖。道爲仙真。三教一理。法門不二。而修途功法。悉有證驗。所謂毫髮差殊。不作丹。非漫無憑據。徒託空言者也。但丹經皆以譬喻立言。懼洩天禁。如乾坤坎離陰陽。日月男女雌雄。龍虎烏兔。水火鉛汞。玉池金鼎。太極之先。天地之根。譬辭萬端。經各不同。讀者莫不目眩心迷。望洋廢卷者矣。又謂非真師口授真訣。雖慧過顏閔。莫能明悟。誠哉是言也。若夫南宗五祖。北宗七真。道脈遞衍。代不絕傳。

龍門邱祖以下支分派接尤不乏人而得傳者盛德若愚不肯輕露圭角訪聞爲難予自歎質凡目俗隅繫一方焉能逢人輒問因思與其痴坐廢時莫若仍向典籍中冥索或可開悟初讀紫陽真人悟真篇始悟所修無非上藥三品神與精氣陰陽爲道順人逆仙之理而喻辭過多終覺眩惑心目其始終功用更無從懸擬矣今歲仲春得玉樞真人所著仙術秘庫四卷潛心玩誦頓開茅塞昔所未明今始豁然他經往往言度人心切不避風刀直洩禁秘及至著筆仍屬喻言未如玉樞此書掃除譬喻直洩何者爲先天氣何者爲活子時何者爲火候猶慮後學信心不堅採擇往聖經語而證明之其中功用各要明如指掌而火候之分別尤爲古聖先賢不敢輕洩一語者亦歷歷言之惠嘉後學豈淺鮮哉是爲序

同治元年十二月祀竈日後學棲鶴道人敬序

序三

金丹大道自參同契合易與道德經發其秘奧以來著書者累千萬言撥霧指迷亦已至矣。然能言者多而行者什不得一二何也。言此道者每指爲神仙秘而密之。於是智者笑而不信。愚者又不及知。故行之卒鮮。自余論之。神仙之道直活人之道耳。人之受生也。莫先於臍之蒂。所謂腎也。五臟以次漸生。百脈以次漸具。而莫靈於心之一竅。及其死也。下必絕乎腎之本根。上必亡乎心之神明。此明白易曉者也。稟厚而壽。稟弱而夭。常也。至於稟弱而善調護。亦可不夭。稟厚而重斲喪。亦必不壽。或曰。天地之氣六淫所中。輒病且死。疑於人事無功。然而風之搖枝。柔脆者先折。水之激岸。浮薄者先崩。是以經云。邪之所湊。其氣必虛。未有內自謹其閉。蟄封藏之本。平其喜怒憂思悲恐驚之情。而外不足以禦六淫之氣者也。修真之道。自煉己築基。以至還虛證空。其間節次條目甚多。

而曰坎離曰鉛汞曰精氣神則心腎二者盡之矣。火本虛也。物感實之空心之境。爲性功之始。水本實也。作強伎巧虛之絕。腎之慾爲命功之始。是法也。雖愚夫愚婦知之。皆可行之。過此以往。人緣天緣合併而成大道。豈不甚善。余幼業儒。長通靈素。往歲勤求修真之理。茲讀仙術秘庫一書。喜其言與靈素相表裏。因抽其秘爲活人之說。而爲序以弁之。

同治甲子六月望日浙西後學全祖望敬序

自叙

神仙之說其來舊矣。世人不得其真。往往務求新奇。可喜之事。荒渺無稽之談。以爲神仙之道。在是矣。不知至奇出於至庸。至神出於至精。古來忠臣孝子。義夫節婦。皆是神仙。真正種子。故可以生。可以死。可以隱。可以見。可以鄉。可以相。可以窮。可以達。而斷不可無此種子。所謂金丹者。此也。所謂鉛汞者。此也。所以飛昇者。此也。所以尸解者。此也。其塗雖殊。其歸則一。其淺深高下。雖有不同。譬之飲酒者。一斗亦醉。一石亦醉。然未有不飲酒而能醉者也。學仙者。正何以異。是予每於煙霞山水之餘。惓然憫之。爰搜往古聖真精旨。與義著述成編。以傳於世。俾世人讀之。憬然悟。勃然興。知大道本不外是。無待詭途以求。此余自覺覺世之苦衷也。因書此語於卷首。以爲他日修真者驗焉。云爾。

康熙癸酉正月既望。古杭玉樞子書於白骨軒之東牕下。

贊辭

太極既判 道啓重玄 千真示教 列祖垂詮 源開玉局 派演金蓮
眞一不二 聖聖相沿 玄修妙化 具載成編 玉樞精敏 仙典垂傳
奇出於正 道必歸賢 忠孝作則 慈愛爲先 纂成琳籍 渡世法船
有裨於後 克紹乎前 厥功已竣 焚修告天 天不秘道 實籙普宣
後之學者 有感斯篇 勿徒自賞 務在心研 考古自鏡 服膺拳拳
他年功行 慶會瓊筵

抱元學人清霞氏頓首百拜敬題

玉樞真人本末

真人姓王氏諱建章字肯堂道號玉樞子嘗自稱爲區區子生於順治乙酉年籍係紹興自真人之祖始卜居於杭之仁和縣累世爲善至真人之父明徵公家號素封當明末兵亂之際復廣積陰德晚年方生真人真人生而磊犖不羈孝友性成舞勺時卽遊黌宮才思絕倫甫弱冠卽念四大假合慨然有出世之志遂棄功名博覽經典輕財好施周急濟窮如是多年至四十歲時其志彌堅乃結茆於宅旁勵志清虛精心玄奧因自題其靜室曰白骨軒坐臥其中或終日無言或清宵趺坐潛修密證非俗人所能識也真人有心契數友皆道翁也往來時或脫略形跡無賓主送迎之禮或携手同遊徧踏湖山遇會心處必盤桓領略不能自已人咸以陶隱居目之康熙甲午歲首夜夢一人紫衣繡裳異香襲人謂真人曰吾金闕侍者因作禮而吟曰乘雲冉冉下瑤天特訪當年跨

鶴仙。一爵瓊漿和柏露。鏤金曳玉鳳樓前。吟畢。出一玉爵令飲。真人未敢舉。紫衣仙人曰。此三清殿上物。非人間所有。特來持贈。但欲得一言以復命耳。真人於恍惚間。卽矢口答曰。盥手焚香憶九天。偶來塵世挾飛仙。從茲自有青雲路。恍惚輕裙帝座前。自是玄學益進。動與天遊。其慈悲居心。高超物外。如大宅陽春。長空霽月。杭之人士。無不欽慕之。真人精於刀圭。尤好著述。抱元守一之暇。凡古今來奇蹤異跡。悉繕錄而藏之。嘗謂其嗣君及孫輩曰。後世之人。有與吾同志者。可盡以吾書與之。其提挈後學。無所私係如此。晚年功行已成。克證仙果。於康熙戊戌年。羽化而去。時年七十有四云。

康熙辛丑春四月上澣淮陰後學眞吾清嵐氏謹識

正統
仙學

仙術秘庫總目

序一

序二

自序

玉樞真人本事

卷一

仙家修品術

(共五十種仙術。卷首另有詳目)

卷二

仙家攝生術

(共三十八種仙術。仙方二卷首另有詳目)

卷三

仙家煉丹術

(共五十種仙術。卷首另有詳目)

煉外丹仙術

(共十八種仙術)

煉內丹仙術

(共三十二種仙術。卷首另有詳目)

卷四

仙家實驗談

(共六十種仙術卷首另有詳目)

附錄

諸山仙跡

超脫凡俗

仙術秘庫卷一目錄

●仙家修品術

一	大道修真仙術.....	一
二	天仙得道仙術.....	二
三	神仙得道仙術.....	三
四	地仙得道仙術.....	四
五	人仙得道仙術.....	四
六	鬼仙得道仙術.....	五
七	孝道成功仙術.....	六
八	悌道成功仙術.....	六
九	誠道成功仙術.....	七
十	信道成功仙術.....	八

十一	剛道成功仙術	九
十二	柔道成功仙術	九
十三	和道成功仙術	〇
十四	靜道成功仙術	一
十五	虛道成功仙術	二
十六	靈道成功仙術	二
十七	色慾關戒除仙術	三
十八	恩愛關戒除仙術	四
十九	榮貴關戒除仙術	五
二十	財利關戒除仙術	五
二十一	窮困關戒除仙術	六
二十二	色身關戒除仙術	七
二十三	傲氣關戒除仙術	七

二四	嫉妒關戒除仙術	一八
二五	暴躁關戒除仙術	一九
二六	口舌關戒除仙術	二〇
二七	瞋恨關戒除仙術	二〇
二八	人我關戒除仙術	二一
二九	冷熱關戒除仙術	二二
三十	懶惰關戒除仙術	二三
三一	任性關戒除仙術	二三
三二	患難關戒除仙術	二四
三三	詭詐關戒除仙術	二五
三四	猜疑關戒除仙術	二六
三五	生死關戒除仙術	二六
三六	自滿關戒除仙術	二七

三七	輕慢關戒除仙術.....	二八
三八	懦弱關戒除仙術.....	二九
三九	無恆關戒除仙術.....	三〇
四十	暴棄關戒除仙術.....	三〇
四一	書魔關戒除仙術.....	三一
四二	高大關戒除仙術.....	三二
四三	假知關戒除仙術.....	三三
四四	貪酒關戒除仙術.....	三三
四五	不信關戒除仙術.....	三四
四六	無主關戒除仙術.....	三五
四七	幻景關戒除仙術.....	三五
四八	因果關戒除仙術.....	三六
四九	閨丹關戒除仙術.....	三七

五十 爐火關戒除仙術……………三八



超脫凡俗

仙術秘庫卷一

古杭玉樞真人肯堂氏著述
淮陰後學真吾清嵐氏校閱

●仙家修品術

▲大道修真仙術

大道者。吾不得而知也。吾亦不得而言也。吾不得而知。無所用吾知也。吾不得而言。無所用吾言也。無所用吾知。以無可知也。無所用吾言。以無可言也。以無可言。固無所言。以無可知。固無所知。無所可知。而故求知其所知者。道之末節。無所可言。而故欲言其所言者。道之皮膚。惟不可以知。而無弗知。是爲真知。不可以言。而無所言。是爲至言。無知。無言。遂無以爲道。無所爲道。而又何言。而又何知。以無知爲知。以無言爲言。以無知爲無知。以無言爲無言。勿知其無知。勿言其無言。乃爲無知。無言之妙。道是故道也。者非可道也。可道非道也。無可道道。而故道道。所道之道。是爲道邪。無可爲道。而故爲道。所爲之道。是爲道微乎。其微玄之。又玄。未有天地。道於何寄。既有天地。道於何有。入乎九淵。通乎九天。包乎六合。運乎兩極。智者無所用其明。巧者無所試其技。勇者無所施其力。拙以藏之。愚以守之。清以涵之。靜以養之神。以明之。欲極於神。則不可不養。欲得其養。則不可不涵。欲至於涵。必先有守。守之固者。藏

之○必○深○惟○其○能○藏○是○以○可○守○惟○其○有○守○是○以○可○涵○迨○其○養○足○神○明○不○測○而○大○道○以○成○道○之○成○也○實○爲○於○
無○爲○求○之○於○若○卽○若○離○之○中○得○之○於○有○意○無○意○之○間○忘○我○忘○物○無○聲○無○臭○不○可○以○虛○不○可○以○實○實○則○虛○
之○虛○則○實○之○虛○其○所○虛○實○其○所○實○虛○虛○實○實○是○爲○至○道○蓋○道○生○於○一○一○生○二○二○生○三○一○爲○體○二○爲○用○三○
爲○造○化○體○用○不○出○於○陰○陽○造○化○皆○因○於○交○媾○上○中○下○列○爲○三○才○天○地○人○共○得○一○道○道○生○二○氣○二○氣○生○三○
才○三○才○生○五○行○五○行○生○萬○物○萬○物○之○中○最○靈○最○貴○者○人○也○惟○人○能○窮○萬○物○之○理○盡○一○己○之○性○窮○理○盡○性○
以○達○於○命○全○命○保○生○以○合○於○道○當○與○天○地○齊○其○堅○固○而○同○其○長○久○者○也○雖○然○天○長○地○久○亘○千○古○以○無○窮○
人○壽○百○歲○至○七○十○而○尙○稀○是○豈○道○之○獨○存○於○天○地○而○遠○於○人○歟○不○知○道○不○遠○於○人○人○自○遠○於○道○耳○其○所○
以○遠○於○道○者○養○命○不○知○法○也○其○所○以○不○知○法○者○下○功○不○識○時○也○其○所○以○不○識○時○者○不○達○天○地○之○機○也○不○
達○天○地○之○機○則○五○行○不○審○三○才○不○明○二○氣○不○辨○未○知○虛○焉○能○體○實○未○知○實○焉○能○測○虛○循○迹○不○化○執○象○以○
求○其○不○流○爲○旁○門○左○道○者○幾○希○旁○門○小○法○趨○道○愈○急○背○道○愈○甚○夫○求○道○而○至○於○背○道○求○固○無○功○道○於○何○
有○修○真○之○士○道○不○外○求○斯○爲○真○道○視○之○不○見○聽○之○不○聞○搏○之○不○得○包○羅○萬○有○生○育○萬○物○其○大○也○無○外○其○
小○也○無○內○不○色○不○空○不○空○不○色○吾○無○以○名○之○名○之○曰○無○名○之○大○道○

▲天仙得道仙術

人死爲鬼。道成爲仙。純陰而無陽者鬼也。純陽而無陰者仙也。陰陽相雜者人也。惟人可以爲鬼。可以爲仙。以道求仙。仙固甚易。用法求道。道亦不難。法有三乘。而仙有五等。小乘、中乘、大乘者。法之不同也。鬼、仙人、地仙、神仙、天仙者。仙之不等也。修持在人。而功成隨分。試先論夫天仙。

天仙者。功成於三乘之中。迹超乎三乘之外。不爲法拘。不爲道泥。於天地有大功。於今古有大行。或效職爲仙官。天官爲尊。地官次之。水官又次之。既爲仙官。升遷不已。歷任於三十六洞天。而返八十一陽天。歷任八十一陽天。而返三清虛無自然之界。總之所謂天仙。不離於天者。近是至其所以成之者。由於神仙厭居三島。傳道人間。道上有功。人間有行。與造物而同參經萬古。而不朽。及其一旦。功行滿足。受天書以返洞天。是曰天仙。乃爲仙乘中之無上上乘。

▲神仙得道仙術

仙以神稱。仙道乃尊其始也。神以修持其繼也。神以運用其終也。神以成就無終無始。不離乎神。凌乎莫量其高。淵乎莫測其深。悠乎莫審其遠。近微以著之。玄以顯之。修上乘之法。而爲仙乘之上乘者也。其用法以求道也。則由於地仙。厭居塵世。用功不已。關節相連。抽鉛添汞。而後金精煉頂。玉液還丹。煉形成氣。而後五氣朝元。三陽聚頂。迨及功滿忘形。胎仙自化。陰盡陽純。身外有身。脫質升仙。超凡入聖。

謝絕塵世以返三島。夫然後而始得謂之神仙。

▲地仙得道仙術

地仙者爲仙乘中之中乘。有神仙之才。無神仙之分。不悟大道。止於小乘。或中乘之法。不克就正。不可見功。惟長生住世而不死於人間。所謂不離於地者。此也。古今來修仙得道者。以此類爲最多。數其修道之始也。法天地升降之理。取日月生成之數。身中用年月日中用時刻。先識其龍虎。次配其坎離。辨水源之清濁。分氣候之早晚。於是收真一。察二儀。列三才。分四象。別五運。定六氣。聚七寶。序八卦。行九州。五行顛倒。氣傳子母。而液行夫婦也。三田反覆。燒成丹藥。永鎮下田。煉形住世而得長生不死。以作陸地游閒之神仙。故稱之曰地仙。

▲人仙得道仙術

人仙者五仙中之下乘也。修真之士。未悟大道。祇於道中得一法。法中得一術。守此一術。信心苦志。終世不移。五行之氣。悞交悞合。而形質因之固矣。八邪之疫。不能爲害。而疾病自少。安康自多矣。形質固而少病。多安全。其天命樂其天年。益壽延齡。乃稱人仙。人仙之修持也。始聞大道。盎然於心。無如業重福薄。路經一切魔難。遂改初心。止於小乘法。有功終身不知改易。四時不能變換。絕六味者。不知有六。

氣忘七情者。不知有十戒行嗽咽者。怡吐納以爲錯著。採補者笑清淨以爲愚好。卽物以奪天地之氣者。不肯休糧。好存想而採日月之精者。不肯導引。孤坐閉息。安知出於自然。屈體勞形。不識爲於無爲。採陰則取婦人之氣。與縮金龜者不同。養陽則食女子之乳。與鍊金丹者有異。以類推究。不堪勝數。然而修是道者。不得謂之無道。亦不得謂之非道。均是道也。有人道焉。有仙道焉。仙道不克臻。人道盡力。奮非不知樂夫大道。但不能全於大道。僅僅於大道中得其一法一術。及其成功。安樂延年而已。蓋人修人道。以異於人。以近乎仙。謂之爲人。則固明明爲仙。謂之爲仙。則仍明明爲人。此其所以爲人仙也。若夫悅須臾厭持久。用功不謹。錯時亂日。反成疾病。而不得延年者。斯爲人仙中之魔者矣。

▲鬼仙得道仙術

鬼仙不離於鬼。五仙中之下下乘也。陰中超脫。神像不明。姓氏未錄。於鬼關名字不登。夫三山雖不入輪迴之苦。究難得蓬瀛之樂。飄渺虛無。終無所歸。止於投胎就舍而已。蓋修持之人。未聞大道而欲求其速成。於是形如槁木。心若死灰。神識內守。一志不散。定中出其陰神。乃清靈之鬼。非神陽之仙。此其故由於一志固結。陰靈不散。凝聚成精。故曰鬼仙。然雖稱之曰仙。而有形非形。有象非象。幻而不玄。陰而無陽。有仙之名。無仙之實。則終不離乎鬼也。古今崇釋之徒。用功至此。乃曰得道可笑。孰甚。

▲孝道成功仙術

孝者人道也。非仙道也。然欲學仙道之長生。必先修人道之孝。行人道未了。仙道難全。人仙合道。參而行之。聖凡同肩。誰無父母。受形受氣。況夫孝者德之基也。天之心也。地之程也。人之本也。立德之基。體天之心。全地之程。固人之本人道。如是仙道。亦何嘗不如是。如是則可以爲人。即可以爲仙。不如是則不能成人。又烏能成仙。以是求道。何道不得。以是修道。何道不成。昔有楊無名者。業農好道。家貧竭力養親。奉以甘旨。一日聞蜀中有無際大士。得仙道大成。辭親往訪之。途遇一僧。問何所之。曰欲見無際。僧曰見無際不如見神仙。曰神仙安在。曰汝但歸去。遇著某色衣履者。即神仙也。遂歸途無所遇。夜至家扣門。其父母聞聲喜甚。即披衾倒屣出戶。乃向所言神仙狀也。無名大悟。知父母爲至尊之神仙。不用遠慕。由是孝道彌篤。年九十闔家飛昇。蓋一念之孝。神自知之一事之孝。神自敬之。孝子之家。祥雲常繞。吉神遠照。不孝之家。凶鬼在堂。戾氣沖天。可不懼哉。

▲悌道成功仙術

天下有不悌之兄弟。古今無不悌之神仙。兄弟者手足也。無手足何以成人。未能成人焉能成仙。仙道莫要於形氣之學。兄弟固與我同形而同氣者。不和不睦。則身外之形氣已喪。又安能全身之形氣。

哉。三茅君者。伯仲三人也。伯名盈。字叔申。仲名固。字季偉。季名衷。字思和。盈生秉異操。不榮聞達。獨味清虛。愛二弟。二弟亦愛之。逾恆年十八。入恆山。讀周易老子。餌朮以爲食。師西城王君得道。時二弟俱貴顯。嘗謂人曰。眞仙道隱。不應表光曲飾。動耀視聽。吾所以不得默遁潛居者。蓋欲以此道勸誘二弟也。一本同氣。冷熱異趨。二弟之二千石。固不足爲貴。卽吾之眞術。亦未足爲重矣。固與衷聞其言。乃各棄官還家。渡江求兄。遂得相見。益授以上道。并九轉還丹一劑。各拜服之。白日登仙。

▲誠道成功仙術

道也者。不可須臾離也。可離非道也。不離之道。貴乎誠。能誠則大道可學。大道可知。大道可成。不誠則心不純。心不純則疑惑生。疑惑生則妄念起。妄念起則脚根不實。一行一步。入於虛僞。一舉一動。俱是煩惱。隔絕大道。閉塞靈窟。而欲明道。不愈遠乎。夫誠者。醇厚也。專一也。老實也。無欺也。不隱也。不瞞也。善用其誠者。返樸歸醇。黜聰毀智。主意一定。始終無二。昔趙真人學道時。奉師命出外。遇色不迷。見虎不驚。懸崖取桃。陡壁捨身。卒能感動天師。傳授心印。邱真人學道時。因自己福緣淺薄。狠力下功。飢餓不怕。生死不懼。感得空中神人報信。如二真人者。皆能誠者也。誠之一字。乃修道者終始不離之物。安危不計。一心向前。出言無僞。詐行事不怪異。隨地而安。遇境而就。到安樂處。不爲喜。逢困難時。不爲憂。

擇善固執。順守其正。至死抱道。永無變遷。有過即改。遇善即行。如是用誠。纖塵不生。萬物難移。內念不出。外念不入。三尸遁跡。六賊滅踪。而大道之基址於是乎立。大道之金丹亦於是乎成。誠之一法。夫豈曰小補之哉。

▲信道成功仙術

孔子曰。自古皆有死。民無信不立。老子曰。恍兮惚兮。其中有物。杳兮冥兮。其中有精。其精甚真。其中有信。周易中孚卦辭曰。中孚豚魚吉。觀此則知信爲人生之根本。修道之要着。信若不立。四象不合。五行不和。兩儀各別。三寶俱漏。大業廢矣。昔呂祖一夢而入大道者。信也。丹陽悟死而脫塵情者。信也。神光斷臂求法者。信也。得此一信而成道。失此一信而敗道。信之得失。道之成敗。係之故。修道者以信爲本。孝弟廉恥。俱盡其道。仁義禮智。各得其宜。是非不雜。邪正分明。初念不改。正念常存。應事接物。不逐風揚波。日用夜作。不昧性迷心。對景忘情。在塵出塵。遇境不遷。住世離世。宜緩則緩。宜急則急。宜後則後。宜先則先。宜進則進。宜退則退。宜放則放。宜收則收。人我如一身心不二。至於鴻濛一氣不散。太極圓滿。無虧探藥物於不動之中。行火候於無爲之內。假中求真。真中去假。無一不運用。夫信者也。酒色財氣。以信驗之。喜怒哀樂。以信正之。視聽言動。以信監之。品行高下。以信分之。有無邪正。以信別之。五行

四○象○以○信○贊○。兩○儀○三○寶○以○信○守○之○。蓋○信○之○爲○義○也○。最○深○其○爲○理○也○。最○妙○而○大○道○始○末○亦○惟○以○信○爲○歸○束○而○已○矣○。

▲剛道成功仙術

剛○之○一○法○乃○修○道○之○梁○柱○也○。梁○柱○之○爲○物○剛○強○不○屈○無○偏○無○倚○端○正○平○直○不○動○不○搖○其○任○最○重○其○責○最○大○。故○梁○柱○穩○固○則○神○室○可○以○常○存○矣○。夫○剛○爲○行○道○之○本○。善○用○其○剛○者○富○貴○不○能○淫○。貧○賤○不○能○移○。威○武○不○能○屈○。古○來○忠○臣○義○士○臨○患○難○之○時○無○懼○無○憂○不○屈○不○撓○。勿○貪○生○均○害○義○。寧○殺○身○以○成○仁○。使○非○有○剛○強○之○氣○充○塞○其○間○其○何○能○至○此○。是○以○修○道○者○既○以○性○命○爲○一○大○事○。看○破○塵○緣○一○刀○兩○段○。萬○有○皆○空○。脫○然○離○俗○。千○魔○百○障○任○其○自○然○。生○死○存○亡○憑○諸○天○。斷○立○大○丈○夫○之○品○。行○抱○鐵○羅○漢○之○志○。念○具○此○一○點○剛○氣○。有○始○有○終○。愈○久○愈○力○。則○大○道○安○有○不○成○者○乎○。昔○抱○朴○子○開○道○二○十○年○。家○無○積○蓄○。不○能○成○道○。志○念○愈○堅○。呂○純○陽○遇○正○陽○師○之○後○。經○歷○十○試○毫○無○變○更○。邱○真○人○慾○心○不○退○。淨○身○三○次○。睡○魔○不○滅○。溪○居○六○年○。張○三○丰○爲○道○忘○軀○。衣○破○鞋○穿○。愈○老○愈○力○。七○十○逢○師○。此○四○仙○者○皆○從○艱○難○辛○苦○中○抱○堅○銳○不○折○之○氣○。存○果○決○善○斷○之○心○。一○旦○苦○盡○甜○來○。因○緣○湊○遇○而○大○道○遂○成○。然○則○修○真○之○士○可○以○知○所○法○矣○。

▲柔道成功仙術

玉樞經曰。夫道者以誠而入。以柔而用。參同契曰。弱者道之驗。柔者道之強。則是柔弱爲進道之首務也。明矣。夫人自有生以後。秉血氣之性。染精習之偏。爭勝好強。以苦爲樂。日處於名利之場。酒色之境。貪嗔痴愛。般般俱全。喜怒哀樂。件件皆有。庸詎知石崇富貴。草上之霜。韓信功勳。鏡中之花。反不若范蠡。歸湖。勇於自退。留侯入山。早已知幾。此柔道之所以可貴也。善用其柔者。有若無實。若虛。犯而不校。修天爵。輕人爵。求法財。薄世財。不同人競。不與世爭。昔者毗陵受杏林之傳。棄僧復俗。混世和光。逍遙於通都大邑。間潛修暗煉。不露圭角。是能用其柔者也。郝太古因馬劉斥責之後。居趙州橋。人欺之而不計。水大漲而不覺。數年道成。是亦能用其柔者也。蓋柔爲順道。順時順理。漸次用功。卽能上達。所謂後其身而身先者也。故柔以行道。可曲可直。可方可圓。以屈爲伸。以退爲進。隨材而用。大則大用。小則小用。無處不宜。無事不當。無適不可。無往不利。立志於誠。藏身於密。尙何患性命之不能了哉。

▲和道成功仙術

有子曰。禮之用。和爲貴。中庸曰。和也者。天下之達道也。蓋不和。不足以爲禮。不和。不可以達道。和之爲義。無大小。無內外。無崖岸。無形色。天得之而四時順。地得之而萬物生。人得之而性命凝。所謂達道者。洵非虛也。昔達摩師見東土神州。有大乘法氣象。入於中國。以了大事。以成大功。行其和也。至若河上。

公隱於國圖之中。緣督子隱於商賈之際。王十八隱於僕人之列。是皆混俗和光。依世間法而修出世間者也。故善用和者不驚俗。不駭衆。不固執。不偏僻。隨方就圓。內剛外柔。大智若愚。大巧若拙。禮下於人。謙恭自持。心平氣柔。暴躁不生。無人我。無貴賤貧富之分。化氣質之性。消妒忌之念。言行相顧。動靜隨時。抱從容中度之量。而登於神聖之域矣。書曰。謙受益。滿招損。學道者其勉旃。

▲靜道成功仙術

靜之爲義大矣哉。夫靜者定也。寂也不動也。內安也。無念也。無慾也。無慾安寧不動。有密潔淨邪惡不生。塵埃不入。譬諸高山土石。晶結峯巒。長存譬諸老樹風雨不搖。枝葉永茂。老子云。致虛極。守靜篤。萬物並作。吾以觀其復。又云。人能常清靜。天地悉皆歸。可知修道者不到至清至靜之地。則天心不復。天心不復。則大道何自成耶。蓋天下惟靜者能動。亦惟至靜者能至動。動爲靜之機。靜爲動之伏。動靜之間。有天心焉。天心者。天地之心也。復其天地之心。卽所謂天地悉皆歸者也。然非有極靜之功。亦未足以臻此。故善用其靜者。得意處不以爲喜。失意處不以爲憂。專心致志。對景忘情。不搖不撼。如鏡之明。若水之止。修道習靜。非頑空寂滅之學。亦非參禪打坐忘物忘形之說。必也常應常靜。身在中。心在事外。妄念去而真念生。道心現而人心滅。是謂至靜。至靜之靜。本於太極。不爲造化所移。而大道

在是矣。

▲虛道成功仙術

大○道○本○至○虛○也○至○虛○則○無○形○無○色○視○之○不○見○聽○之○不○聞○搏○之○不○得○悟○真○篇○云○道○自○虛○無○生○一○氣○便○從○一○
氣○產○陰○陽○陰○陽○再○合○成○三○體○三○體○重○生○萬○物○昌○又○古○仙○云○先○天○之○氣○自○虛○無○中○來○特○以○虛○者○實○之○基○實○
者○虛○之○驗○道○雖○至○虛○然○無○物○不○包○無○物○不○容○其○所○虛○者○即○其○所○實○者○也○其○所○實○者○仍○其○所○虛○者○也○故○修○
道○以○虛○中○爲○要○虛○中○則○陰○陽○順○序○精○神○圓○滿○一○氣○渾○然○無○內○外○無○左○右○無○前○後○無○上○下○而○在○恍○惚○杳○冥○
中○矣○善○用○虛○者○俯○視○一○切○量○同○天○地○心○若○太○空○以○身○爲○桎○梏○以○形○爲○贅○疣○以○四○大○爲○灰○土○以○六○門○爲○孔○
竅○以○富○貴○爲○浮○雲○以○名○利○爲○朝○露○以○世○事○爲○夢○幻○以○情○慾○爲○寇○讎○蓋○有○所○志○者○在○而○不○爲○假○物○所○惑○也○
夫○修○道○者○果○能○如○是○不○蒙○一○塵○不○蓄○一○滓○無○極○同○其○圓○太○虛○同○其○體○則○其○自○然○先○天○之○氣○源○源○而○來○渾○
淪○不○散○水○火○不○期○濟○而○自○濟○金○木○不○期○併○而○自○併○有○深○造○自○得○之○功○必○能○臻○深○造○自○得○之○境○焉○大○道○難○
成○何○慮○之○有○

▲靈道成功仙術

紫陽真人受海蟾之傳。真知灼見。隨機應變。和光同塵。縱橫自在。無拘無束。其成道也。異於他人。爲南

宗之初。祖無他術焉。靈而已矣。蓋修真之道。莫要乎靈。能靈則圓通無碍。不靈則固執著空。固執者。必不通。非失之太過。卽失之不及。太過不及。失其中正之道。又安能得藥物於恍惚杳冥之間。行火候於無爲自然之內。勢必至進退失節。緩急失度。程序差錯。陰陽乖戾。其去道也不亦遠乎。夫所謂靈者。有無不拘。逆順並用。機活神圓。不泥不滯。是故先發制人之謂靈。追攝先天之謂靈。夬決後天之謂靈。調和性情。內圓外方之謂靈。被褐懷玉。心死神活之謂靈。靜觀默察。煉已待時之謂靈。竊奪造化。從無守有之謂靈。修道者具此一法。可以動。可以靜。可以剛。可以柔。誠信得中和。冲得正。性命得了。大道得成。如空谷焉。呼之卽應。如金鐘焉。擊之卽鳴。如寶鏡焉。照之卽現。寂然不動。感而卽通。神而明之。存乎其人耳。

▲色慾關戒除仙術

色慾一事。爲制人死命之毒藥。迷之者多。不自覺。歟。若飴欲戒除之。殊非易易。蓋人自有身以來。從色道中而生。從色道而死。生死大半是色魔作殃。色魔有動之於天者。有出之於人者。動於天者。是歷劫根塵。發於不知不覺之中。起於無思無慮之時。出於人者。見色而情生。遇美而神馳。古今來英雄豪傑。以此爲葬身之窟者。殆無量數。噫。可勝歎哉。呂純陽有云。二八佳人。體如酥。腰中仗劍斬惡夫。

雖然不見人頭落。暗裏教君骨髓枯。邱真人云。從正修持。須謹慎。掃除色慾。自歸真。又云。割斷絲蘿。乾金海。打開玉鎖。出樊籠。此蓋祖師大慈大悲。勸世人去色慾。而趨生路也。是故修道者。以色慾爲要命第一。關其戒除之法。須下堅忍功夫。如農夫移田。鋤草漸生。漸鋤。宿根。鋤盡。不容異日復生。若果能色根。鋤盡。則慾海不波。雖遇美色。不見其爲美。雖見女子。不知其爲女。色慾一關。自然打通。則色身堅固。而法身易修矣。

▲恩愛關戒除仙術

悟真篇云。人生雖有百年期。天壽窮通莫預知。昨日街頭猶走馬。今朝棺內已眠屍。妻財拋下非君有。罪孽隨行難自欺。大藥不求怎得遇。遇之不煉是愚痴。又云。爲道須要猛烈。無情心。剛似鐵。直饒男女妻妾。更與他人何別。此皆教人看淡恩愛。急修性命也。人生在世。萬般皆假。惟有性命是真。世人認假爲真。將性命二字。置之度外。恩愛牽絆。爲衣爲食。百憂感其心。萬事勞其形。千謀百計。晝夜奔忙。碌碌一生。不遑休歇。爲子孫作牛馬。爲他人作衣裳。乃至精神耗散。氣血衰敗。大病臨身。臥床不起。雖有孝子賢孫。替不得患難。姣妻愛妾。代不得苦楚。生平恩愛到此。一無所恃。三寸氣斷。一靈不返。彼是誰而我是誰。言念及此。恩愛二字。有何實濟。既無實濟。則是恩也。愛也。實人生之大苦惱也。修真之士。看破

難。關。求。大。解。脫。絕。不。可。有。一。毫。牽。纏。無。拘。無。束。修。持。性。命。明。明。朗。朗。灑。灑。脫。脫。專。心。向。道。進。境。無。量。

▲榮貴關戒除仙術

人。生。之。榮。貴。有。天。爵。焉。有。人。爵。焉。天。爵。者。道。德。仁。義。是。也。人。爵。者。功。名。位。祿。是。也。求。人。爵。者。寒。窗。攻。苦。廢。寢。忘。食。不。知。費。幾。許。心。思。耗。幾。許。精。神。方。得。功。名。到。手。況。夫。得。失。存。亡。不。可。預。必。又。不。可。永。保。徒。慕。夫。文。繡。膏。粱。以。真。換。假。圖。此。虛。名。臨。時。榮。貴。無。異。曇。花。一。現。過。眼。皆。空。榮。在。何。處。貴。在。何。處。若。夫。修。天。爵。者。飽。仁。義。而。味。道。德。歛。浮。華。而。就。朴。實。蓄。精。神。而。養。正。氣。尊。德。性。而。道。問。學。寵。辱。不。至。毀。譽。難。加。造。化。不。能。拘。陰。陽。不。能。移。吉。凶。不。能。近。披。天。衣。食。天。祿。享。天。壽。其。榮。貴。之。久。長。較。之。人。爵。之。榮。貴。又。何。啻。雲。泥。之。隔。哉。修。道。之。士。破。此。榮。貴。虛。關。做。出。真。實。功。夫。處。榮。貴。者。忘。其。榮。貴。無。榮。貴。者。莫。羨。榮。貴。以。明。道。爲。貴。以。成。道。爲。榮。庶。乎。志。念。歸。真。前。途。有。望。而。不。爲。榮。貴。所。迷。矣。

▲財利關戒除仙術

孔。子。曰。君。子。喻。於。義。小。人。喻。於。利。老。子。曰。不。貴。難。得。之。貨。又。曰。不。見。可。欲。使。心。不。亂。呂。仙。曰。堆。金。積。玉。滿。山。川。神。仙。冷。笑。應。不。樂。此。皆。教。人。不。可。貪。圖。財。利。有。壞。大。事。也。然。財。有。世。財。法。財。之。別。金。銀。珠。玉。是。謂。世。財。功。德。精。誠。是。謂。法。財。圖。世。財。者。重。金。銀。而。輕。功。德。千。謀。百。計。明。取。暗。竊。損。人。利。己。貪。心。不。足。豈。

知貨恃而入者亦恃而出營焉是何爲哉至若積法財者積功累行廣行方便以性命爲珠寶以仁義爲金玉以惜氣養神爲貨利以存誠保真爲富有以清淨無爲爲家業視塵世之金銀財寶無異土石蓋其所求者先天之眞寶而外此假寶尙何足戀之有故修道之士以法財爲重以世財爲輕惟恐財利迷心有碍道功雖此身未離塵世不能全廢世財然必見利思義隨其自然不敢分外貪求卽遇自然之財亦當審其來歷可取則取應棄則棄所謂以義爲利者此也且諺有之云多財多累多利多害勢使然也故與其背道而厚亡無寧守道而終窮否則利心重而道心輕是豈修道云乎哉

窮困關戒除仙術

修真之道棄富貴而就貧賤去奢華而守恬淡必先苦其心志勞其筋骨餓其體膚空乏其身磨煉切磋去假求真卽刀兵水火疾病災害皆所不計又何論夫窮困哉然而深識之人往往養其小者而遺其大者不知性命事大衣食事小重衣食而輕性命不安其分不保天真知遺若此其何能就昔長春眞人居龍門七載磻溪六年常受飢餓至死不變太古眞人居趙州橋時飢寒不避生死不顧丹陽眞人棄巨富而入清淨去飽煖而就貧淡把茅蓋頂巖居穴處此數眞人受人之所不能受苦人之所不能苦皆從窮困中而成大道是以學道之士忍困苦耐飢寒受艱難安淡泊隨緣度日意若寒灰凍餓

自。如。心。如。鑑。石。看。破。窮。困。一。關。其。庶。幾。乎。孔。子。云。君。子。固。窮。小。人。窮。斯。濫。矣。中。庸。云。素。貧。賤。行。乎。貧。賤。孟。子。云。貧。賤。不。能。移。此。蓋。謂。守。死。善。道。處。窮。困。而。不。爲。窮。困。所。移。也。不。爲。窮。困。所。移。者。斯。真。可。以。學。道。

▲色身關戒除仙術

老子云。吾所以有大患者。爲吾有身。及吾無身。吾有何患。又云。後其身而身先。外其身而身存。金剛經云。不可以身相見如來。臨濟禪師云。眞佛無形。眞性無體。眞法無相。莊子云。悲夫。出之人以爲養形足。以存生。而養形果不足存生。則世奚爲哉。古仙云。莫執此身云是道。此身之外有眞身。從可知自古以來。成道仙佛。皆不重色身。而修其法身者也。蓋色身者。天地之委形。四大假合。一旦陽氣消盡。陰氣獨盛。魂飛魄散。寂滅無踪。彼以色身爲眞實者。試問此時眞實何在。旣不眞實。其假無疑。則愛惜色身者。豈非假中又添其假乎。是故修道之人。去假就眞。認定法身。盡力煉養。視七竅爲窟籠。視四肢爲木節。視皮肉爲膿胞。視五臟爲瘡塊。捨色身於度外。以明其性。以延其命。形其無形之形象。其無象之象。則色身了而法身成矣。

▲傲氣關戒除仙術

學道必先虛心。下氣自卑。自小不滿。不盈。只知己短。不見己長。敏而好學。不恥下問。尊師敬友。毫無高。

傲浮躁之氣。方能感動真師指點。良友勸勉。而道可。望。成。功。大。凡。真。師。良。友。每。多。不。露。圭。角。一。遇。真。正。有。志。之。士。不。恃。才。不。稱。能。如。愚。如。訥。猶。欲。千。般。嘗。試。試。之。果。確。方。肯。提。携。若。自。矜。自。是。之。輩。縱。使。學。問。出。衆。聰。明。過。人。亦。置。之。不。問。而。已。且。夫。道。者。竊。陰。陽。奪。造。化。超。生。死。脫。輪。迴。爲。天。地。所。寶。鬼。神。所。秘。苟。非。大。賢。大。德。真。心。實。意。之。士。豈。敢。輕。洩。豈。容。輕。聽。況。大。道。秘。旨。不。在。文。字。丹。經。子。書。乃。歷。代。祖。師。開。明。道。理。爲。後。人。引。路。使。其。擴。充。識。見。就。正。於。真。師。耳。非。徒。教。人。執。書。爲。道。己。也。故。學。道。之。士。不。可。執。象。泥。文。自。謂。大。徹。大。悟。又。不。可。目。空。四。海。莫。肯。聆。教。高。明。道。德。經。云。不。自。見。故。明。不。自。是。故。彰。不。自。伐。故。有。功。不。自。矜。故。長。旨。哉。言。乎。斯。真。學。道。之。要。著。也。以。是。學。道。尙。何。患。微。氣。關。之。不。通。過。哉。

▲嫉妒關戒除仙術

易曰。君子以朋友講習。涅槃經曰。自未得度。先度他。孟子曰。善與人同。舍己從人。樂取於人。以爲善。此。皆。言。與。人。爲。善。不。可。有。嫉。妒。之。心。也。夫。修。真。者。修。性。命。也。性。命。二。字。人。人。具。足。個。個。圓。成。處。聖。不。增。處。凡。不。減。富。貴。貧。賤。賢。否。智。愚。誰。無。性。命。性。命。既。爲。人。所。俱。有。則。可。知。大。道。爲。人。之。公。物。人。人。可。以。明。大。道。人。人。可。以。成。仙。佛。是。在。信。心。志。士。自。修。自。證。耳。然。修。證。之。法。非。有。明。師。良。友。不。爲。功。同。師。學。道。乃。性。命。之。友。道。義。之。交。理。宜。親。愛。和。氣。彼。有。所。得。如。我。之。得。彼。有。所。失。如。我。之。失。方。是。同。心。學。道。之。士。詩。云。

人之有枝若己有之。人之彥聖其心好之。不啻若自其口出者是也。況良友之益有半。師之功善則同。勸過則同。規我有所不知。彼知之以益我。彼有所不能。我能之以濟彼。切磋琢磨。事半功倍。奈之何。見人有善。不知同遷於善。而陰懷忌心。見人有功。不知助其成功。而陡起妒念。妒忌之人。其量必狹。其識必淺。其性必卑。其質必鄙。狹淺卑鄙。是非學道者所宜出此其戒除之。

▲躁暴關戒除仙術

自來真心學道之士。行動如處子。養氣若嬰兒。以柔弱爲先。以和平爲本。以因物付物爲應。世以饒人。讓人爲要。着昔釋迦牟尼歷五百劫。爲忍辱仙人。終得成佛。太上老君謂呼我以牛。應之以牛。呼我以馬。應之以馬。終爲道祖。此其心慕大道。以養性守命爲大事。雖遇橫逆。置諸度外。惟其不識。不知故能無躁暴也。易曰。君子以懲忿窒欲。陰符經曰。火生於木。禍發必尅。曾子曰。心有所憤懣。則不得其正。孟子曰。持其志。無暴其氣。了道歌曰。未煉還丹先煉性。是可知暴氣躁性有害於道。必須用心除去也。是故真心學道者。須平心靜氣。破此躁暴一關。道德經云上善若水。水善利萬物而不爭。故幾於道。蓋道以靜穆而成。以粗急而敗。惟能下於人者。方能上於人。能弱於人者。方能強於人。不然暴氣自持。躁性自逞。只知有己。不知有人。只知用強。不知用弱。任性而行。使氣而作。而欲其道之成也。不基難歟。

▲口舌關戒除仙術

口舌者出納之門戶是非之根苗。關乎人之節操。係乎人之德行。君子小人由此分邪正。賢否由此別。招禍致福。成事敗事。莫不由此而定。易曰：艮其輔。言有序。又曰：修辭立其誠。所以居業也。孔子曰：君子欲訥於言而敏於行。老子曰：閉其兌。塞其門。終身不勤。蓋言爲心聲。聞言即可知心。故發之不可不謹也。彼夫妄動口舌。不知利害。以便給爲。才能以善辯爲得意。或形人之短。或誇己之長。或捏詞造謠。或論是說非。或前言而後失信。或空言而行不逮。或巧語而工譏佞。或高談而無實際。小之足以敗事。大之足以傷生。有損無益。有害無利。此所以君子慎密不出金人三緘。其口誠有所見也。學道者須將口舌關打通。口莫妄開。舌莫妄動。非禮勿言。言必有中。言順行行。願言可以言。則言不可以言。則勿言。修其辭而立其誠。謹於言而慎於行。排難解紛。隱惡揚善。有益於世道人心。而道行自能深造矣。

▲瞋恨關戒除仙術

多心經云：無無明。亦無無明盡。觀音大士云：掃除心意地。名爲淨土。因無論福與智。先且驅貪瞋。百丈禪師云：若臟腑中都無所得。都無所求。此人諸塵不生。人我不起。是納須彌於芥子中。不起一切貪瞋。是掣吸四海大水。不受一切喜怒哀語。言入耳中。於一切境不惑。不亂。不瞋。不喜。刮削的乾淨。是無事人。

勝一切知解。敲爻歌云：瞋不除，慳不改，墮入生死輪迴海。此皆言瞋恨爲碍道之物，必須狠力掃去也。夫瞋恨二字，如蛇如蝎，最惡最毒。若結於心胸，積久成癰，傷生殞命，爲禍甚烈。是故真心學道之士，須將瞋恨關打破，無瞋無恨，方可習道。有瞋有恨，何能成道？獨不觀夫天乎？其廓大也，無際無物，不覆日月，任其往來；星辰任其運轉，雲霧任其掩蔽，浩浩蕩蕩，天何恨哉？又不觀夫地乎？其醇厚也，無量無物，不載負華嶽而不重，通江河而不變，如繡如錦，地何恨哉？更不觀夫海乎？其容納也，無盡衆水，會流日夜，不息千秋萬古，不竭不溢，清也不見其清，濁也不見其濁，來者受之，歸者容之，海何恨哉？學道者能如天之量，如地之厚，如海之寬，則胸心之間，博大深洪，而又何瞋焉？而又何恨焉？無恨無瞋，則去道不遠矣。

▲人我關戒除仙術

易曰：艮其背，不獲其身，行其庭，不見其人，无咎。又曰：同人於野，亨。金剛經曰：無我相，無人相，無衆生相，無壽者相。孔子曰：忠恕違道不遠。施諸已而不願，亦勿施於人。上陽子曰：速將人我山放倒，急把龍虎穴衝開。此蓋言修道之人，必須無人我之見也。然欲無人，先須無我。若一有我，則私心起，私心既起，一言一行一舉一止，無非爲我。既知爲我，必不顧人。既不顧人，必損人利己，傷天害理，無所不爲矣。原夫

有生之初。不論賢愚貴賤。同一性命。同一形骸。何有彼此之分。既無彼此之分。則我無異於人人。亦無異於我人。我如一是。卽天地大公無私之心。亦卽聖賢民胞物與之道。修真之士。看破人我。闕戒除人我。相以天地之心爲心。以聖賢之道爲道。人也不知其爲人。我也不自以爲我。至公至正。人我兩忘。視萬物爲一體。視天下爲一家。無輕無重。無內無外。彼此不分。物我同觀。成仙大道。胥在乎是。

▲冷熱關戒除仙術

修道者。必先知此身不可長恃。認爲幻化之物。求修真身。澄色身於度外。死且不懼。尙何論夫冷熱。老子曰。外其身而身存。元始曰。冬禦風而不寒。夏禦火而不熱。呂祖曰。求生而不生。未死先學死。此言修道者。當爲道忘軀。而不避寒暑也。故神光求法於少林寺。雪襪過膝。而不知太古冷。坐於趙州橋。水淹將沒。而不覺釋迦佛。雪山修道。苦楚長春祖。礪溪磨性。受盡多少飢寒。梁真人破衣垢面。長年不倒身。未曾休息。張睡仙長臥水泉。赤身露體。四十餘年。猶如一日。此無他。蓋欲以不怕冷熱。捨其色身。而成其法身也。夫冷熱雖爲小節。若一有懼心。甚有碍於修道之前程。故修道之士。戒除此冷熱。關亦爲當務之急。到處安身。冷可也。熱亦可也。祇知性命事。大冷熱事。小卽生死關頭。大難境界。亦須灑灑脫脫。寂然過去。至於區區冷熱。何足介意。雖未成道之先。色身亦不可。但粗衣糲飯。已足不必。

以冷熱牽心遇冷時固須受冷遇熱時亦須受熱熱之冷之與時偕行而已。

▲懶惰關戒除仙術

性命之學爲修真至大之事亦爲天下最難之事必須攻苦懇懃志念堅固愈久愈力有始有終方能進益蓋以恆久不易之大事必賴恆久不已之大功而始成也若夫祗圖安樂怕受辛苦見出力之事而遠避遇行功之處而退步飽食終日無所用心間游蕩虛懸不實一功未立一德未修苟且偷安廢然自棄遂畏不果虛度歲月此其無耐苦之志氣安能有學道之真心耶真心學道則不然打破懶惰關口廣積陰德量力行功外而利物內而煉己正理未明苦心窮究不息困難驟來志氣反加百倍朝斯夕斯以性命爲重念茲在茲以身心爲事步步出力處處向前猛力精進至死不渝易曰不恒其德或承之羞又曰天地之道恒久而不已孔子曰君子遵道而行半途而廢吾弗能已矣學道者不可不知所法乎。

▲任性關戒除仙術

道德經云自見者不明自是者不彰古經云執着之者不明道德孟子云反身而誠樂莫大焉驕怒而行求仁莫近焉詩云令德令色小心翼翼此皆教人順情順理而行事不可任性固執也夫入有生以

後○秉○其○後○天○氣○質○之○性○賢○愚○善○惡○清○濁○強○弱○彼○此○不○同○惟○天○縱○之○聖○人○本○性○圓○明○純○白○無○疵○其○次○中○下○之○人○各○有○偏○病○實○爲○性○命○之○大○害○但○果○能○自○知○其○害○亦○未○始○不○可○變○化○氣○質○反○愚○爲○賢○反○惡○爲○善○反○濁○爲○清○反○弱○爲○強○是○在○不○任○其○性○親○近○有○道○之○士○虛○心○求○教○信○他○人○之○高○明○以○破○我○之○迷○網○借○他○人○之○磨○礪○以○去○我○之○瑕○疵○蓋○他○山○之○石○可○以○攻○玉○漸○習○漸○高○漸○學○漸○精○雖○愚○必○明○雖○柔○必○強○何○慮○道○之○不○明○修○之○不○成○乎○是○故○眞○心○學○道○之○士○果○能○將○任○性○關○打○通○一○心○在○道○靜○坐○常○思○已○過○閒○談○不○論○人○非○事○事○謹○慎○步○步○檢○點○順○人○順○理○隨○方○就○圓○毋○固○毋○我○以○退○步○爲○進○步○以○不○強○爲○大○強○以○是○修○道○焉○有○不○深○造○而○自○得○者○哉○

患難關戒除仙術

易○曰○困○而○不○失○其○所○享○其○惟○君○子○乎○中○庸○曰○素○患○難○行○平○患○難○長○春○真○人○曰○病○即○救○他○病○死○即○救○他○死○至○死○一○着○抱○道○而○亡○善○哉○言○乎○修○道○者○不○可○因○患○難○而○變○其○初○志○也○夫○道○者○包○羅○天○地○竊○奪○造○化○出○死○入○生○脫○胎○超○凡○作○佛○作○仙○非○有○大○勇○大○力○頂○天○立○地○之○鐵○漢○百○折○不○磨○之○金○剛○斷○不○能○通○達○大○道○而○成○其○功○行○所○謂○大○勇○大○力○者○富○貴○不○能○淫○貧○賤○不○能○移○威○武○不○能○屈○是○大○力○也○恩○愛○不○能○牽○名○利○不○能○誘○是○大○力○也○憂○愁○恐○懼○喜○怒○哀○樂○六○情○不○生○五○蘊○皆○空○是○大○力○也○困○苦○危○難○不○動○不○搖○是○大○勇○也○疾○病○災○

危○順○其○自○然○是○大○勇○也○飢○寒○凍○餓○雖○死○不○變○是○大○勇○也○羞○恥○凌○辱○不○顧○不○知○是○大○勇○也○故○釋○迦○佛○遇○哥
利○王○而○割○身○呂○純○陽○遇○正○湯○祖○而○受○試○紫○清○喝○罵○教○去○而○弗○真○三○丰○衣○破○鞋○穿○而○不○悔○長○真○受○人○拳○打
而○不○爭○長○春○折○肋○三○次○而○不○顧○以○上○聖○賢○皆○遇○患○難○磨○煉○受○盡○無○限○苦○楚○所○以○終○能○開○大○法○明○大○道○脫
凡○離○塵○而○成○爲○希○有○之○神○聖○也○學○道○者○果○能○遇○危○不○驚○逢○險○不○懼○一○切○患○難○付○之○於○天○則○功○必○倍○矣○

▲詭詐關戒除仙術

學○道○之○士○貴○乎○真○心○實○意○一○毫○不○假○方○能○感○動○真○師○取○信○良○友○受○其○益○惠○蓋○我○有○真○心○而○師○友○卽○以○真
心○待○之○我○有○實○意○而○師○友○卽○以○實○意○待○之○此○感○彼○應○一○定○不○易○之○理○倘○無○真○心○實○意○專○以○詭○詐○譎○僞○爲
事○面○是○心○非○自○謂○可○以○瞞○過○高○明○殊○不○知○真○師○明○鑒○一○見○卽○識○真○僞○欺○人○自○欺○瞞○人○自○瞞○非○徒○無○益○且
有○害○也○則○詭○詐○亦○奚○爲○哉○易○曰○盟○而○不○薦○詩○曰○神○之○格○思○不○可○度○思○矧○可○射○思○玉○樞○經○曰○以○誠○而○入○參
同○契○曰○孝○子○用○心○感○動○皇○極○上○陽○子○曰○天○雖○或○遠○當○以○財○寶○精○誠○求○之○觀○此○數○言○可○知○修○道○貴○誠○豈○行
詐○使○詭○者○所○能○成○哉○是○故○真○心○學○道○者○速○將○詭○詐○關○打○通○於○至○誠○上○用○心○從○實○在○處○進○步○萬○不○可○存○絲
毫○詭○詐○之○心○欺○人○欺○己○誤○其○前○程○夫○誠○之○一○字○可○以○通○天○地○動○鬼○神○感○人○物○安○有○師○友○而○不○能○感○動○者
乎○既○能○感○動○師○友○則○大○道○可○冀○矣○

猜疑關戒除仙術

大道奧妙幽深大則充滿宇宙小則細入毫端其大無外其小無內人能修之可以奪造化出陰陽了性命成仙佛與天地同長久與日月共光明先天而天弗違後天而奉天時非一切旁門外道可比但大道之義至精且遠是非邪正頗難會悟使非經明師指點則東猜西疑何能真知灼見一了百當哉嘗有學道之士日誦丹經子書不明其意徒以有形疑無形以有象猜無象見藥物爐鼎之說疑是燒煉見男女陰陽之說猜爲閨丹見龍虎龜蛇之說疑是心腎肝肺見顛倒逆運之說猜爲後升前降見寶珠之說疑是有氣之物見聖胎之說猜爲氣血凝結見清淨之說疑是存神定氣見有爲之說猜爲做作見無爲之說猜爲空寂疑假疑真猜有猜無懸空想像終歸虛妄故真心學道須先解去猜疑將生平自負之心戒除淨盡尋求真師開明奧義切勿徒恃聰明妄自猜疑有頭無尾似是而非致自誤其前程也

生死關戒除仙術

莊子曰古之真人不知悅生不知惡死其出不訢其入不距儻然而往儻然而來而已矣孔子曰朝聞道夕死可矣悟真後序曰此道至妙至微世人根性迷鈍執其有身而惡死悅生卒難了悟凡此皆謂

學道之人不可有貪生怕死之心也。夫人生而有身，本是四大假合，無中生有，結此幻形，乃天地之委形。有生必有死，有成必有敗，非真正不壞之物。既有所壞，則生死亦屬於假。祖師以了生死教人者，使其齊一生死，至於無生無死而後已。莊子所謂攝精神而長生，忘精神而無生，然而長生之道猶非了性了命之極功。必至忘生無生，不生不滅，方能了却生死，而出乎生死造化之外。蓋天地能役有形，不能役無形；能役有氣，不能役無氣；能役有心，不能役無心。無心則無氣，無氣則無形。無心於生死而生死不能累於道矣。學道之士須看破生死關，將生死二字置之度外，未死先學死，雖生不知生，生自任他生死，亦由他死。假生不妨死，真生不可死。求道者忘假生而修真生，其庶幾焉。

▲自滿關戒除仙術

自來聖賢之大道，無窮無盡，無邊無岸，有體有用，有本有末，層次細微，工程遙遠，仰之彌高，鑽之彌堅。一人之識見，有限衆人之意見，無窮。非能下於人者，不能學；非能屈於人者，不能知；非能示己之無者，不能進；非能尊人之有者，不能得；蓋能下於人者，而後能上於人；能屈於人者，而後能高於人；能示己之無者，而後能受人之有；能尊人之有者，而後能濟己之無。故曰：滿則溢，窪則實，滿不如虛之貴也。昔周公一沐三握髮，而禮賢；淮南子遇八公，披髮跣足以拜接；石杏林遇紫陽，解韁脫鎖以供奉；長春祖初

從王祖學道後。隨馬祖受教。而全事上陽子。初遇緣督。而有得後。求青城指點。而完功。此數聖賢者。皆從虛心而成大道也。真心學道者。將自滿心戒除。即自滿關通過。低心下氣。恭敬一切。見人有善誠心求教。博學審問。人人可以爲師。處處即是道機。萬不可稍知門戶。以爲道。即在此自盈自足。目空四海。不求進境。其何能徹始徹終。縱橫順逆。自由自專。無遮無攔。而直達於聖域中哉。道德經云。虛其心。實其腹。學道者。其三復之。

▲輕慢關戒除仙術

中庸曰。大哉聖人之道。洋洋乎發育萬物。峻極於天。優優大哉。禮儀三百。威儀三千。待其人而後行。老祖曰。天上地下。惟道獨尊。復命篇曰。有物。先天地無名。本寂寥。能爲萬象主。不逐四時彫。蓋道也者。至大至尊。非人弗行。而人之行之者。必當大其所以大。尊其所以尊也。夫道之爲道。廣大無際。高深莫測。至無而含。至有至虛而含。至實無形而能生萬形。無象而能生萬象。包羅天地。推遷日月。運行四時。育養人物。無處不有。無物不存。道之尊貴如此。豈可輕褻。慢視乎。若輕視乎。道則必以學道爲易知。而不能鑽研深入。慢視乎。道則必以行道爲不足爲。而不能苦力前進。既不能入。又不能進。其果憑何術。以修持而望成天下希有之大事耶。是故真心學道之人。先須戒除輕慢。信道篤實。鄭重性命。奉師誠敬。

小心謹慎。兢兢業業。毋怠毋違。欽天地之所秘。敬鬼神之所寶。虔心崇奉。不敢稍有輕視。褻慢之心。如登高山。步步用功。如渡大江。刻刻防險。尙何患不能登彼道岸也哉。

▲懦弱關戒除仙術

人乘天地陰陽五行之氣而生。爲萬物之最靈。無論貴賤賢愚。皆具有天地之全功。卽可以載天地之大道。故夫婦之愚。可以與知焉。夫婦之不肯。可以能行焉。是在有志無志之間耳。有志則變懦爲剛。變弱爲強。可以漸登道岸。無志則雖剛必懦。雖強必弱。不能超出苦海。中庸云。道不遠人。人之爲道而遠人。不可以爲道。孔子云。有能一日用其力於仁矣乎。我未見力不足者。悟真曰。大藥不求。怎得遇之。不煉是愚痴。古經云。道不虛行。待人而行。是可知勇猛精進者。成道之因也。柔懦怠弱者。修道之賊也。古來聖賢仙佛。皆自人修而成。同是肢體。同是耳目。同是心腹。同是皮膚。人人可以爲聖賢。人人可以爲仙佛。特患懦者。不肯自立剛志耳。是故學道者。當戒除懦弱。破此迷關。發勇猛之志。持長久之心。舉步向前。努力直進。時時刻刻。在性命上用功。行行步步。在道理上窮究。有所不知。而必強求其知。有所不明。而必苦求其明。受人之所不能受。始能得人之所不能得。苦人之所不能苦。始能成人之所不能成。否則一味懦弱。剛氣不振。畏首畏尾。患得患失。其將何以學道。何以問道。何以行道哉。

▲無恆關戒除仙術

修○真○之○道○窮○理○盡○性○至○命○之○學○也○窮○理○必○窮○其○極○無○一○毫○有○疑○無○一○毫○不○知○方○是○大○徹○大○悟○知○之○真○見○之○確○而○理○自○無○不○明○矣○盡○性○必○盡○其○玄○無○一○點○氣○質○無○一○點○私○欲○方○能○空○空○洞○洞○明○不○昧○暗○不○迷○而○性○自○無○不○全○矣○至○命○必○至○其○本○脫○離○陰○陽○跳○出○五○行○方○得○功○力○悉○化○不○動○不○搖○自○由○自○專○而○命○自○無○不○立○矣○然○而○所○以○窮○之○盡○之○至○之○者○非○一○朝○一○夕○之○事○必○須○立○恒○久○之○志○行○恆○久○之○功○而○後○明○其○理○盡○其○性○至○其○命○處○乎○造○化○之○中○而○不○爲○造○化○所○拘○矣○易○曰○不○恆○其○德○或○承○之○羞○孔○子○曰○人○而○無○恆○不○可○以○作○巫○醫○子○思○曰○苟○不○至○德○至○道○不○凝○焉○孟○子○曰○君○子○深○造○之○以○道○欲○其○自○得○之○也○古○經○曰○言○語○不○通○非○睿○屬○工○夫○不○到○不○方○圓○此○蓋○謂○修○道○立○德○必○當○持○之○以○恆○也○學○道○者○誠○能○戒○除○無○恆○愈○久○愈○力○愈○難○愈○苦○則○必○有○成○功○之○一○日○不○然○性○命○大○事○豈○無○恆○心○者○所○能○知○哉○

▲暴棄關戒除仙術

顏○子○曰○舜○何○人○也○予○何○人○也○有○爲○者○亦○若○是○孟○子○曰○自○暴○者○不○可○與○有○言○也○自○棄○者○不○可○與○有○爲○也○老○子○曰○吾○非○聖○人○學○而○得○之○上○陽○子○曰○釋○迦○文○佛○聞○半○偈○而○欲○捨○其○身○黃○帝○順○下○風○膝○行○而○進○閭○廣○成○子○治○身○奈○何○而○可○以○長○生○此○皆○言○人○當○自○貴○自○重○而○不○可○自○暴○自○棄○也○且○夫○曠○觀○人○世○生○而○知○之○者○殊○不○

易○觀○大○抵○學○而○知○之○耳○不○學○不○成○學○而○方○成○天○下○有○學○之○而○未○能○成○者○未○有○不○學○而○能○成○者○也○學○之○功○力○豈○小○焉○哉○彼○夫○不○學○大○道○自○棄○性○命○者○身○在○道○中○而○不○知○自○己○有○道○身○居○寶○林○而○不○知○現○在○有○寶○或○謂○性○命○長○短○乃○有○定○數○非○人○所○能○勝○或○謂○仙○聖○是○天○生○非○凡○人○所○能○學○或○謂○大○道○至○深○至○奧○非○等○閒○所○能○知○於○是○自○暴○自○棄○自○盡○其○限○甘○居○苦○海○蹈○於○沈○淪○枉○爲○人○類○矣○殊○不○知○既○爲○人○類○負○陰○抱○陽○卽○有○天○地○之○造○化○亦○卽○有○仙○佛○之○基○本○要○在○學○道○者○不○自○暴○棄○將○有○生○以○後○之○氣○質○習○染○偏○病○一○律○戒○除○專○心○慕○道○從○艱○難○困○苦○中○百○磨○百○煉○不○知○者○必○欲○學○而○知○之○不○能○者○必○欲○學○而○能○之○改○過○遷○善○存○誠○去○妄○始○終○如○一○永○無○變○更○則○道○自○不○遠○矣○

▲書魔關戒除仙術

悟○真○云○契○論○經○歌○講○至○真○不○將○火○候○著○於○文○要○知○口○訣○通○元○處○須○共○神○仙○仔○細○論○又○云○卦○中○設○象○本○儀○形○得○象○忘○言○意○自○明○舉○世○迷○途○惟○執○象○却○行○卦○氣○望○飛○昇○上○陽○子○曰○大○道○從○來○是○強○名○陰○符○道○德○始○存○經○神○仙○次○第○丹○經○續○口○訣○安○能○紙○上○明○由○是○觀○之○則○讀○經○書○者○又○安○可○偏○執○經○書○乎○蓋○經○書○典○論○千○比○萬○喻○所○以○爲○後○世○學○人○開○明○路○指○大○道○去○邪○示○正○其○中○藥○物○真○假○作○用○是○非○工○程○次○序○修○性○修○命○無○一○不○備○但○其○言○幽○隱○其○理○深○奧○以○有○形○比○無○形○以○有○象○喻○無○象○非○可○以○粗○學○而○知○亦○非○可○以○私○猜○而○曉○况○

性。命。之。學。非。有。形。有。象。之。物。能。以。顯。言。明。書。者。至。於。性。命。之。所。以。然。大。道。之。所。以。妙。議。之。則。非。言。之。則。失。丹。經。之。書。雖。極。力。形。容。有。言。之。而。言。不。能。盡。書。之。而。書。不。能。達。其。能。言。能。書。者。不。過。大。略。而。已。學。者。用。心。鑽。研。會。其。大。略。以。識。門。戶。以。分。邪。正。從。此。尋。求。明。師。方。有。進。益。若。徒。執。經。書。以。意。猜。度。依。己。偏。見。自。謂。道。即。在。是。不。復。就。正。於。有。道。其。誤。甚。矣。故。棄。經。書。而。不。講。論。者。其。失。也。愚。執。經。書。而。不。求。人。者。其。失。也。固。棄。書。執。書。是。謂。書。魔。學。道。之。士。切。勿。中。此。書。魔。致。誤。大。事。博。學。之。審。問。之。不。爲。書。所。泥。則。是。非。明。而。真。理。顯。矣。倘。執。書。爲。道。自。鳴。得。意。而。妄。想。成。道。難。矣。哉。

▲高大關戒除仙術

高。大。者。予。聖。自。雄。剛。強。好。勝。祇。知。有。己。不。知。有。人。之。謂。也。天。下。惟。不。自。高。者。終。必。至。於。高。不。自。大。者。終。必。至。於。大。何。言。之。不。自。高。者。能。卑。於。人。不。自。大。者。能。小。於。人。能。卑。能。小。有。若。無。實。若。虛。有。才。而。不。使。有。智。而。不。用。藏。其。所。能。示。以。無。能。藏。其。所。知。示。以。無。知。以。之。應。世。而。世。人。喜。以。之。學。道。而。師。友。悅。昔。禹。聞。善。言。則。拜。子。路。人。告。之。以。有。過。則。喜。皆。能。自。卑。自。下。而。不。自。高。自。大。故。爲。大。聖。大。賢。而。萬。古。不。沒。也。但。不。自。高。大。之。事。須。以。真。心。實。意。行。之。方。能。有。濟。倘。外。而。勉。強。卑。小。內。而。傲。氣。暗。藏。是。伏。戎。於。莽。內。外。不。應。其。心。不。真。其。行。不。遠。外。貌。恭。而。內。不。敬。所。謂。巧。言。令。色。鮮。矣。仁。者。不。特。不。能。去。高。大。之。病。而。反。增。其。

富○禍○之○害○故○不○自○高○云○者○必○至○於○不○知○有○高○不○自○大○云○者○必○至○於○不○知○有○大○試○觀○歷○代○仙○真○行○道○立○德○
詎○有○自○高○自○大○者○乎○學○道○之○士○須○戒○除○高○大○之○心○將○一○切○自○滿○自○足○傲○氣○雄○心○一○筆○勾○消○從○至○卑○至○小○
處○確○實○用○功○無○一○毫○高○大○之○惡○習○自○能○得○高○大○之○真○道○矣○

▲假知關戒除仙術

學○道○者○尋○師○訪○友○因○其○有○所○不○知○而○欲○求○其○知○也○既○欲○求○知○則○必○須○知○其○何○者○是○注○何○者○是○命○何○者○是○
陰○陽○何○者○是○五○行○何○者○是○先○天○何○者○是○後○天○何○者○是○下○手○何○者○是○休○歇○何○者○是○有○爲○何○者○是○無○爲○何○者○
是○煅○煉○何○者○是○溫○養○何○者○是○接○命○何○者○是○了○性○自○始○至○終○大○徹○大○悟○斯○之○謂○真○知○倘○知○性○不○知○命○知○命○
不○知○性○知○陰○陽○而○不○知○五○行○知○後○天○而○不○知○先○天○知○下○手○而○不○知○休○歇○知○有○爲○而○不○知○無○爲○知○煅○煉○而○
不○知○溫○養○知○接○命○而○不○知○了○性○總○不○得○謂○之○知○道○既○不○知○道○焉○能○行○道○未○能○行○道○雖○有○所○知○是○非○不○辨○
邪○正○不○明○以○無○爲○有○以○虛○爲○盈○是○謂○假○知○學○道○之○士○欲○求○真○知○須○將○假○知○關○通○過○竭○力○審○辯○細○心○追○求○
孔○子○曰○知○之○爲○知○之○不○知○爲○不○知○是○知○也○老○子○曰○知○不○知○上○不○知○知○之○蓋○道○固○貴○乎○求○知○而○知○須○辨○其○
真○假○假○知○既○除○真○知○自○生○夫○然○後○能○知○道○夫○然○後○能○行○道○夫○然○後○能○成○道○

▲貪酒關戒除仙術

呂祖曰。酒色財氣四堵牆。人人俱在裏邊藏。有人跳出牆以外。便是長生不老方。蓋酒爲四害之首。一貪於酒。飲則必醉。醉則性迷。色心由此而起。財念由此而生。氣性由此而發。財色與氣皆因於酒。喪德敗行。莫此爲甚。且有任性亂行。蹈於水火。而不知陷於刀兵。而不曉古來明智良材。英雄豪傑。往往因酒債事。或至於傷生者。何可勝數。然而世之學道者。惑於丹經中酒肉穿腸。道在心之語。及不忌羶腥。不斷酒之言。以爲修仙學道。於酒無害。不知丹經所言者。乃指既成道者而言之。非謂其初學道之時。而即可如是也。若學道之人。貪杯嗜飲。神昏氣促。濕熱薰蒸。津液涸而氣血傷。尙安望其道之成乎。必也戒除淨盡。破此貪關。知糟粕其身。麴辭其心之害。斯可矣。

▲不信關戒除仙術

道德經云。上士聞道。勤而行之。中士聞道。若存若亡。下士聞道。大笑之。金剛經云。善男子。善女子。發阿耨多羅三藐三菩提心。應如是住。如是降伏其心。阿耨多羅三藐三菩提心。卽華言無上正等正覺心。乃信心也。易云。中孚豚魚。吉。中庸云。誠者。物之終始。不誠無物。是故君子誠之爲貴。由是言之。三教聖人垂訓。皆以誠信爲修道之本也。失信者。非言語之信。非信息之信。乃真心實意之爲信。信之一字。其理最真。其力最大。可以感天地。通神明。轉生殺。扭生死。爲聖爲賢。作仙作佛。爲修道者第一至寶。學者

打○通○不○信○關○一○心○在○道○別○無○二○意○念○茲○在○茲○朝○斯○夕○斯○時○刻○不○忘○須○臾○不○離○則○大○本○已○立○不○動○不○搖○不○更○不○變○從○此○進○步○而○猶○不○能○聞○道○不○能○行○道○者○未○之○有○也○

▲無主關戒除仙術

大○道○非○難○求○也○特○患○求○之○者○無○主○宰○耳○若○有○主○宰○則○認○定○性○命○真○心○發○現○世○事○無○所○染○恩○愛○無○所○戀○名○利○無○所○貪○一○切○身○外○之○事○不○掛○於○胸○艱○難○困○苦○以○不○知○不○覺○受○之○以○之○窮○理○而○理○可○窮○以○之○聆○教○而○教○可○聆○蓋○以○主○宰○在○內○而○外○物○不○能○惑○也○但○立○主○宰○須○辨○真○假○真○主○宰○則○有○益○於○性○命○假○主○宰○則○有○害○於○性○命○即○如○誤○入○旁○門○陷○於○邪○途○索○隱○行○怪○百○般○做○作○雖○有○主○宰○實○亦○無○主○宰○之○爲○害○也○無○主○宰○者○今○日○學○此○明○日○學○彼○朝○去○拜○李○暮○去○拜○王○幻○境○假○象○認○爲○有○效○不○辨○是○非○自○誤○前○程○雖○遇○明○師○不○知○堅○心○信○從○乍○就○乍○棄○忽○親○忽○疏○噫○以○此○學○道○何○道○能○成○夫○真○心○學○道○須○通○過○無○主○關○專○心○致○志○窮○究○其○理○日○夜○用○心○鑽○研○實○義○嘗○探○趣○味○不○拘○年○月○愈○久○愈○力○步○步○有○益○日○日○見○功○所○謂○能○謹○於○始○自○全○於○終○也○易○曰○不○出○戶○庭○无○咎○蓋○言○預○有○定○見○耳○有○定○見○則○主○宰○貞○堅○不○爲○外○物○所○誘○矣○

▲幻景關戒除仙術

性○命○之○道○真○常○之○道○也○夫○既○爲○真○常○不○怪○誕○不○奇○異○無○形○色○無○做○作○無○勉○強○豈○有○海○市○蜃○樓○之○幻○景○乎○

故老子謂之自然。孔子謂之中庸。釋迦謂之無住。特人在道中而不知道耳。其不知道也。奈何。後天氣質陰陽陶冶內而妄念紛紜外而六門勾引。內外交攻。以致自然者變為不自然。中庸者變為不中庸。無住者變為有所住。真者潛而假者發。失其本來面目。於是疑金丹為有丹之景象。蟾光為有光之景象。偃月為有月之景象。霞光為有霞之景象。紅光為有紅之景象。結胎為有胎之景象。元關一竅疑為有關之景象。元牝之門疑為有門之景象。此皆以假為真。誤認幻景。庸詎知真常之道。非色。非空。無形。無象。即至大道完成。身外有身形。神俱妙。與道合真。無形中生真形。無象中生實象。聚則成形。散則化氣。有即是無。無即是有。有無不立。與虛空同體。景於何有。幻於何有。學道之士。果能看破幻景。開戒除一切執相空寂等事。從自然中庸無住上切實用功。細心窮究。自能得無象之象。空而不空之實理矣。

▲因果關戒除仙術

易曰：積善之家必餘慶。積不善之家必餘殃。書曰：作善降之百祥。作不善降之百殃。又曰：天作孽猶可違。自作孽不可活。參同契曰：初正則終修。幹立末可持。正陽翁曰：種麻即得麻。種黍即得黍。蓋天地間一切大小事務皆有因果。善有善之因果。惡有惡之因果。為善者必有善報。為惡者必有惡報。為善者善之因也。善報者善之果也。為惡者惡之因也。惡報者惡之果也。善惡之報如影隨形。毫髮不爽。

故君子戒慎乎其所不睹。恐懼乎其所不聞。念念歸善。不使有一惡念萌於方寸之中。非禮不履。非禮不行。行之皆善。不使有一惡行見於日用之間。其因既善。而果未有不善者也。諺云。要知前世事。今生受者是。要知後世事。今生作者是。此言真實不虛。深切有味。修真之士。參透因果。通過迷關。一念一事。須要謹慎。一動一靜。不可忽略。孟子曰。禍福無不自求之者。老子曰。禍福無門。惟人自招。由是以觀。因果之理。豈不顯而易見哉。

▲閨丹關戒除仙術

金丹之道。所謂原本者是也。此丹此本人。人具足。個個圓成。處聖不增。處凡不減。其太初則性命一家。陰陽混合。五行同氣。既無可修。亦無可證。迨夫先天陽極。後天陰生。性命兩離。陰陽相隔。五行錯亂。足者有虧。圓者有缺。久而久之。虧者愈虧。缺者愈缺。而至於原失全失。埋沒不彰。故有金丹返還之道。使人重複修持。返之還之。仍歸於具足。圓成。無虧無缺之原本。而後已。返還之道。即返還於性命一家。陰陽混合。五行同氣。耳返還之法。仍在陰陽五行中修持。故有男女彼我。嬰兒姪女。金公木母。女子郎君。黃婆媒妁。諸等法象。千方比喻。萬象形容。總以明和合。陰陽攢簇。五行之理耳。蓋人道籍凡父凡母而生。色身法道。借靈父聖母而生。法身聖凡之間。一逆一順。天地懸隔。張三丰云。順爲凡。逆爲仙。只在中。

間顛倒顛誠哉是言也。所謂靈父聖母者。即吾身中之真陰真陽也。真陰真陽非身中後天有形有質之陰陽。乃無形無質之陰陽。一身後天之陰陽。且用不得。而況身外之男女陰陽乎。乃世有不知性命。爲無形無質之物。而以有形有質求之。或弄三峯探戰。或行九淺一深。或度九女爲九鼎。九轉。或採首經。按前三後三。或摘首經。梅子爲服。人參果。或取經後鮮血爲吞。真紅鉛。或神交而體不交。或隔簾而口吸氣。或男下女上。爲顛倒陰陽。或男抽女氣。爲依坤種乾。或服婦乳。爲接補。或御少女爲煉劍。諸如此類。何可枚舉。醜惡百端。穢污不堪。寡廉鮮恥。行同禽獸。道至於此。尙忍言哉。真心學道之士。速將閨丹。關打通。戒除淫慾。掃淨污濁。而後有真陰真陽。相感相應。結成聖胎。若取少女之濁血。濁氣。妄想結胎。此求其爲人。且不可得。何敢望仙乎。

▲爐火關戒除仙術

徐真人曰。雜性不同類。安肯合體居。淳于真人曰。同類易施工。今非種難爲巧。紫陽真人曰。休煉三黃及四神。若尋衆草更非真。陰陽得類歸交感。二八相當自合親。潭底日紅陰怪滅。山頭月白藥苗新。時人要識真鉛汞。不是凡砂及水銀。又云。休泥丹竈費工夫。煉藥須尋偃月爐。自有天然真火候。不須柴炭及吸噓。張三丰真人云。五金八石皆是假。萬象千方總是差。金蝦蟆。玉老鴉。認得真的是作家。此皆

言金丹大道非爐火燒煉之術也。夫所謂金丹者，金則取其堅剛不壞之義，丹則取其圓成無虧之義。堅剛圓成，故名金丹。即本來先天真一之靈寶，一名先天真一之氣，一名生物之祖氣，一名先天之靈根，一名元始寶珠。總而言之曰真靈至精之氣。在儒則曰太極，在釋則曰圓覺，在道則曰金丹。無形無象，非色非空。然雖無形而有形，無象而能生實象。非色而能生妙色，非空而却是真空。本於先天，藏於後天，爲性命之根。仙佛之種，聖賢之基。知而修之，可以脫生死，出造化，超凡入聖，不生不滅。是故學道之士，須看破爐火，關將一切燒煉丹藥等事，掃除淨盡。從身心性命上，細心鑽求，設立乾坤爐鼎，採得烏兔藥物，運三昧真火，煅煉至寶。又何患不登仙界哉。



超脫凡俗

仙術秘庫卷二目錄

●仙家攝生術

一	法天地仙術	一
二	察日月仙術	二
三	感風雷仙術	四
四	辨水火仙術	五
五	調四時仙術	六
六	順五行仙術	七
七	修身心仙術	九
八	抱混元仙術	一〇
九	守真一仙術	一一
十	知消息仙術	一二

十一	用生殺仙術	一三
十二	結侶伴仙術	一四
十三	了性命仙術	一五
十四	忘情意仙術	一六
十五	辨形氣仙術	一七
十六	歛津液仙術	一八
十七	吐納法仙術	一九
十八	養氣法仙術	二〇
十九	生氣法仙術	二一
二十	舒氣法仙術	二一
二十一	長氣法仙術	二二
二十二	化氣法仙術	二三
二十三	收氣法仙術	二三

二四	藏氣法仙術	一三
二五	數息法仙術	一四
二六	神遊法仙術	一四
二七	鶴胎法仙術	一五
二八	龜息法仙術	一六
二九	睡養法仙術	一七
三十	素食法仙術	一八
三一	避穀法仙術	一九
三二	靜坐法仙術	一九
三三	遊行法仙術	二〇
三四	採補法仙術	三一
三五	導引法仙術	三一
三六	按摩法仙術	三四

三七	艾灸法仙術·····	三六
三八	天皇咒仙術·····	三六
三九	八仙長壽湯仙方·····	三七
四十	壬子不老丸仙方·····	三七

超脫凡俗

仙術秘庫卷二

古杭玉樞真人肯堂氏著述
淮陰後學眞吾清嵐氏校閱

●仙家攝生術

▲法天地仙術

大○道○分○判○而○有○形○因○形○而○有○數○其○形○與○數○皆○寄○之○於○天○地○天○地○運○用○大○道○上○下○往○來○行○持○不○倦○天○地○之○機○也○天○得○乾○道○以○一○爲○體○輕○清○而○在○上○所○用○者○陽○也○地○得○坤○道○以○二○爲○體○重○濁○而○在○下○所○用○者○陰○也○陽○升○陰○降○互○相○交○合○乾○坤○作○用○不○失○於○道○而○起○首○有○時○見○功○有○日○焉○然○而○天○得○乾○道○所○用○者○陽○也○陽○交○升○何○以○能○下○交○於○地○地○得○坤○道○所○用○者○陰○也○陰○主○降○何○以○能○上○交○於○天○天○地○不○交○陰○陽○可○得○而○合○歟○陰○陽○不○合○乾○坤○有○其○作○用○歟○曰○是○不○知○天○地○之○機○也○天○道○以○乾○爲○體○陽○爲○用○積○氣○在○上○其○行○道○也○以○乾○索○於○坤○一○索○之○而○爲○長○男○長○男○曰○震○再○索○之○而○爲○中○男○中○男○曰○坎○三○索○之○而○爲○少○男○少○男○曰○艮○是○則○天○交○於○地○以○乾○道○索○坤○道○而○生○三○陽○也○地○道○以○坤○爲○體○陰○爲○用○積○水○在○下○其○行○道○也○以○坤○索○於○乾○一○索○之○而○爲○長○女○長○女○曰○巽○再○索○之○而○爲○中○女○中○女○曰○離○三○索○之○而○爲○少○女○少○女○曰○兌○是○則○地○交○於○天○以○坤○道○索○乾○道○而○生○三○陰○也○三○陽○交○合○於○三○陰○而○萬○物○生○三○陰○交○合○於○三○陽○而○萬○物○成○天○地○交○合○本○以○乾○坤○相○索○而○

運○行○於○道○乾○坤○相○索○而○生○六○氣○六○氣○交○合○而○分○五○行○五○行○交○合○而○生○成○萬○物○方○其○乾○道○下○行○三○索○既○終○其○陽○復○升○陽○中○藏○陰○上○還○於○天○坤○道○上○行○三○索○既○終○其○陰○復○降○陰○中○藏○陽○下○還○於○地○陽○中○藏○陰○其○陰○不○消○乃○曰○真○陰○真○陰○升○天○因○陽○而○生○所○以○陰○自○天○降○陰○中○能○無○陽○乎○陰○中○藏○陽○其○陽○不○滅○乃○曰○真○陽○真○陽○降○地○因○陰○而○發○所○以○陽○自○地○升○陽○中○能○無○陰○乎○真○陰○在○陽○其○陰○不○消○升○於○天○者○復○降○於○地○真○陽○在○陰○其○陽○不○滅○降○於○地○者○復○升○於○天○周○而○復○始○運○行○不○已○相○交○相○合○不○失○其○道○此○天○地○運○用○之○妙○行○持○之○功○所○以○能○長○久○堅○固○者○無○他○特○善○用○其○機○耳○夫○古○來○修○真○之○士○取○法○乎○天○地○以○真○氣○爲○陽○真○水○爲○陰○陽○藏○水○中○水○主○於○降○水○中○有○真○氣○卽○陰○中○有○真○陽○也○陰○藏○氣○中○氣○主○於○升○氣○中○有○真○水○卽○陽○中○有○真○陰○也○以○真○氣○接○真○水○以○真○陽○交○真○陰○一○升○一○降○與○天○地○同○其○功○用○卽○可○與○天○地○合○其○道○德○而○得○與○天○地○共○其○長○久○矣○

▲察日月仙術

大○道○無○形○生○育○天○地○大○道○無○名○運○行○日○月○日○月○者○太○陽○太○陰○之○精○默○紀○天○地○交○合○之○度○助○行○生○成○萬○物○之○功○東○西○出○沒○以○分○晝○夜○南○北○往○來○以○定○寒○暑○晝○夜○不○息○寒○暑○相○摧○而○魄○中○生○魂○魂○中○生○魄○進○退○有○時○不○失○乾○坤○之○數○往○來○有○度○無○差○天○地○之○期○其○分○晝○夜○也○奈○何○混○沌○初○分○玄○黃○定○位○天○地○之○狀○其○形○如○卵○

六合於中其圓如毬日月出沒運行於一天之上。一地之下。上下東西周行如輪。凡日東出而西未沒。爲晝。西沒而東未出。爲夜。此日之出沒。以分晝夜也。若月之出沒。不同於日。載魄於西。受魄於東。光照於夜。而魄藏於晝。積日累時。或出或沒。自西而東。其始也。魄中生。魂狀若彎弓。初夜而光照於西。其次也。魄中魂。半時應上弦。初夜而光照於南。其次魄中魂。滿與日相望。初夜而光照於東。其次也。魂中生。魄狀如缺鏡。初晝而魄藏於西。其次也。魂中生。魄時應下弦。初晝而魄藏於南。其次魂中魄。滿與日相背。初晝而魄藏於東。此月之出沒。以分晝夜也。其定寒暑也。奈何。冬至之後。日出辰初五十分。日沒申末五十分。過此以往。出沒自南而北。以夏至爲期。夏至之後。日出寅末五十分。日沒戌初五十分。過此以往。出沒自北而南。以冬至爲期。自南而北。以冬至。夏乃由寒而暑也。自北而南。以夏至。冬乃由暑而寒也。夏之日。乃冬之夜也。冬之日。乃夏之夜也。冬至之後。月出自北而南。比於夏之日也。夏至之後。月出自南而北。比於冬之日也。此日月之往來。以定寒暑者也。至於日之運用。晝升於天。以照外。夜入於地。以照內。月之運用。由朔至望。生明以照外。由望至晦。藏明以養內。日月明內明外。無在而不用其明也。修持之士。察夫日月果能用明於外。而不爲外物所擾。是能如日月之外明矣。又能用明於內。而不爲內情所蔽。是能如日月之內明矣。內明外明。無一不明。豈不與日月同光也哉。

▲感風雷仙術

易曰。震爲雷。巽爲風。又曰。動萬物者莫疾乎雷。撓萬物者莫疾乎風。又曰。雷以動之。風以散之。則是雷爲震象。風爲巽象。雷爲陽。風爲陰。雷主剛。風主柔。雷主生物。風主殺物。一生一殺。一剛一柔。一陰一陽。何莫非造化之玄機乎。故其生之也。以剛以陽。殺之也。以柔以陰。生生不已。亦殺殺不息。不生不殺。不殺不生。生即殺之。伏殺即生之。機陰陽剛柔之作用。有如是。夫雷之鳴也。陽氣盛而剛烈。風之發也。陰氣盛而柔緩。迨風雷相搏。陰陽相交。合而爲一。剛烈中有柔緩。柔緩中藏剛烈。則剛柔相需而得中和之道焉。是以修真之士。感風雷之象而悟夫陰陽之用。剛柔之理。生殺之機。亦即於此而悟修道立德。應事接物。一味剛則性急好強。其過也。躁作事不久。其銳必挫。是雷之象也。一味柔則遂長不果。其失也。懦作事難成。其柔無用。是風之象也。若夫剛以果決。柔以漸行。不急不緩。不躁不懦。剛中有柔。柔中有剛。剛柔相濟。得其中。和是風雷相搏合而爲一之妙運也。夫既得中和之道。則攸往攸利。以之學道。何道不明。以之修道。何道不成。聖經有云。中也者。天下之大本也。和也者。天下之達道也。致中和。天地位焉。萬物育焉。然則中和之道。豈小焉哉。

▲辨水火仙術

凡人身中以水言者。四海五湖。九江三島。華池瑤池。鳳池天池。玉池崑池。元潭闌苑。神水金波。瓊液玉泉。陽酥白雪。丹經中所稱名號。不可備陳。凡人身中以火言者。君火。臣火。民火而已。三火以元陽爲本。而生真氣。真氣聚而得安。真氣弱而成病。若耗散真氣。走失元陽。元陽盡。純陰成。元神離體。乃至於死矣。蓋心爲血海。腎爲氣海。腦爲髓海。脾胃爲水穀之海。所謂四海者也。五臟各有液所主之位。東西南北中。所謂五湖者也。小腸二丈四尺。而上下九曲。是謂九江。小腸之下。是謂元潭。頂曰上島。心曰中島。腎曰下島。是謂三島。亦謂闌苑。華池在黃庭之下。瑤池出丹闕之前。崑池上接玉京。天池正衝內院。鳳池乃心肺之間。玉池在唇齒之內。神水生於氣中。金波降於天上。赤龍住處。自有瓊液。玉泉凡胎換後。方見白雪。陽酥澆灌。有時以沃炎。盛先曰玉液。次曰金液。皆可以還丹。抽添有度。以應沐浴。先曰中田。次曰下田。皆可以煉形。玉蕊金花。變就黃白之體。醍醐甘露。煉成奇異之香。凡此皆水之功效也。民火上升。助腎氣。以生真水。腎火上升。交心液。而生真氣。小則降魔除病。大則煉質燒丹。用周天則火起焚身。勒陽關則還元煉藥。別九州之勢。以養陽神。燒三尸之累。以除陰鬼。上行則一撞三關。下運則消磨七魄。煉形成氣。而輕舉如飛。煉氣成神。而脫胎如蛻。凡此皆火之功效也。若夫肝氣導引。腎氣自下而上。以至於心。心火也。二氣相交。薰蒸於肺。肺液下降。自心而來。由心生液。以液生於心。而不耗散。是謂

真水肺液傳達心液自上而下以至於腎腎水也二水相交浸潤於膀胱膀胱氣上升自腎而起由腎生氣以氣生於腎而不消磨是謂真火真火出於水中恍恍惚惚其中有物視之不可見取之不可得也真水出於火中杳杳冥冥其中有精見之不能留留之不能住也此歷代仙真所以寶貴其真水真火也

▲調四時仙術

春夏秋冬謂之四時春而生物夏而長物秋而收物冬而藏物各有代謝周而復始相接相連未有間斷此天地之四時也然而天地之四時有損有益人間之四時有等有次浮生若夢人壽幾何自一歲至三十歲乃少壯之時自三十歲至六十歲乃長成之時自六十歲至九十歲乃老耄之時自九十歲至百歲或至百二十歲乃衰敗之時此人身中之四時也至若陰中陽半其氣變寒爲溫乃春之時也陽中有陽其氣變溫爲熱乃夏之時也陽中陰半其氣變熱爲涼乃秋之時也陰中有陰其氣變涼爲寒乃冬之時也此一年中之四時也又若月旦至上弦爲陰中陽半自上弦至月望爲陽中陽自月望至下弦爲陽中陰半自下弦至晦朔爲陰中陰此一月中之四時也又若自子至卯陰中陽半以太陰中起少陽自卯至午陽中有陽純少陽而起太陽自午至酉陽中陰半以太陽中起少陰自酉至子陰

中有陰純少陰而起太陰此一日中之四時也夫難得而易失者身中之時也去速而來遲者年中之時及夫月中之時也急如電光速如星火而可惜者日中之時也積日爲月積月爲歲歲月蹉跎年光迅速故奉道者難得少年少年之時根元完固凡事易於見功祇須千日而可大成奉道者又難得中年中年修持精力完備進功尙易若晚年修持先論救護次求補益雖亦能積功成道而較之少年難易攸分故曰難得者身中之時也人之一日如日月之一月如天地之一年天地以乾坤相索而陰陽升降一年一交合不失於道一年之後有一年日月以魂魄相生而精華往來一月一交合不失於道一月之後有一月人之交合雖在一晝一夜不知交合之時又無採取之法損時既不解補益時又不解收陰交時不解養陽陽交時不解煉陰月中不知損益日中又無行持過了一年無一年過了一日少一日虛擲韶光坐以待斃故曰可惜者日中之時也然則欲不失其難得之機及可惜之辰如之何而後可曰惟身中用年年中用月月中用日日中用時以調其和而已蓋以五臟之氣月上有盛衰日上有進退時上有交合運行五度而氣傳六候金木水火土分列無差東西南北中生成有數於是煉精生真氣煉氣合陽神煉神合大道亦庶乎其可矣

▲順五行仙術

人之生也。顯圓趾。方有天地之象。陰降陽升。又有天地之機。故天地有五行。而人身亦有五行。腎爲水。心爲火。肝爲木。肺爲金。脾爲土。若以五行相生。則水生木。木生火。火生土。土生金。金生水。生者爲母。若以五行相尅。則水尅火。火尅金。金尅木。木尅土。土尅水。尅者爲夫。受尅者爲妻。以子母言之。腎氣生肝氣。肝氣生心氣。心氣生脾氣。脾氣生肺氣。肺氣生腎氣。以夫妻言之。腎氣尅心氣。心氣尅脾氣。脾氣尅肝氣。肝氣尅肺氣。肺氣尅腎氣。則腎者心之夫。肝之母。脾之妻。肺之子也。肝者脾之夫。腎之母。心之妻。肺之子也。肺者肝之夫。腎之母。心之妻。脾之子也。脾者腎之夫。肺之母。肝之妻。心之子也。心之見於內者爲脈。見於外者爲色。以舌爲門戶。受腎之制伏。而驅用於肺。蓋夫妻之理如此。得肝則盛。見脾則減。蓋子母之理如此。腎之見於內者爲骨。見於外者爲髮。以耳爲門戶。受脾之制伏。而驅用於心。蓋夫妻之理如此。得肺則盛。見肝則減。蓋子母之理如此。肝之見於內者爲筋。見於外者爲爪。以目爲門戶。受肺之制伏。而驅用於脾。蓋夫妻之理如此。得腎則盛。見心則減。蓋子母之理如此。肺之見於內者爲膚。見於外者爲毛。以鼻爲門戶。受心之制伏。而驅用於肝。蓋夫妻之理如此。得脾則盛。見腎則減。蓋子母之理如此。脾之見於內者爲臟。均養心脾肝肺。見於外者爲肉。以唇口爲門戶。呼吸定往來。受肝之制伏。而驅用於腎。蓋夫妻之理如此。得心則盛。見肺

則○滅○蓋○子○母○之○理○如○此○然○則○人○之○五○行○相○生○相○尅○而○爲○夫○妻○子○母○傳○氣○衰○旺○於○此○可○見○養○氣○煉○液○亦○於○此○可○知○

▲修身心仙術

今○夫○人○莫○不○有○其○身○莫○不○有○其○心○亦○莫○不○知○修○其○身○心○但○祇○幻○化○之○身○心○而○不○知○真○正○之○身○心○捨○真○就○假○無○惑○乎○壽○數○未○盡○而○身○心○早○累○形○爲○生○人○而○魂○入○鬼○窟○矣○何○則○幻○化○之○身○肉○身○也○幻○化○之○心○人○心○也○耳○目○口○鼻○舌○心○皆○幻○身○之○所○生○喜○怒○哀○樂○愛○惡○欲○俱○人○心○之○所○出○六○根○門○頭○樣○樣○足○以○喪○生○七○情○妄○念○件○件○能○以○致○死○一○動○有○咎○一○觸○即○發○其○不○至○傷○害○性○命○者○有○幾○人○哉○故○以○幻○化○身○心○爲○真○實○者○無○異○認○賊○作○子○以○奴○爲○主○一○旦○天○不○假○年○身○在○何○處○心○在○何○處○則○爲○幻○化○之○物○也○無○疑○若○夫○真○正○之○身○法○身○也○真○正○之○心○天○心○也○陰○陽○五○行○法○身○之○所○出○嬰○兒○姤○女○木○母○金○公○黃○婆○珊○瑚○碧○玉○黃○金○天○心○之○所○生○五○性○因○緣○俱○是○成○道○之○種○五○般○至○寶○盡○係○煉○丹○之○術○但○此○法○身○天○心○人○多○不○識○所○以○法○身○埋○沒○幻○身○用○事○天○心○退○位○人○心○當○權○以○故○生○生○死○死○輪○迴○不○息○無○有○了○期○夫○所○貴○乎○法○身○者○上○柱○乎○天○下○柱○乎○地○無○頭○無○尾○無○背○無○面○中○立○不○倚○以○言○其○剛○則○粉○碎○虛○空○以○言○其○柔○則○萬○化○俱○息○以○言○其○堅○固○則○入○水○不○溺○入○火○不○焚○入○金○石○無○碍○虎○兇○不○能○傷○刀○兵○不○能○加○是○命○之○所○倚○也○所○貴○乎○天○心○者○不○垢○不○淨○至○虛○至○靈○寂○然○

不。動。感。而。遂。通。以。言。其。靜。則。無。聲。無。臭。以。言。其。動。則。至。神。至。妙。以。言。其。形。象。則。如。偃。月。如。仰。盂。如。黍。珠。不。色。不。空。卽。色。卽。空。非。有。非。無。卽。有。卽。無。是。性。之。所。寄。也。知。此。身。心。以。修。性。命。則。了。性。了。命。易。如。反。掌。所。以。古。人。云。都。來。身。心。兩。個。字。隱。在。丹。經。萬。卷。書。夫。明。明。爲。幻。身。明。明。爲。人。心。雖。愚。夫。愚。婦。亦。能。知。之。乃。丹。經。反。隱。而。不。言。必。有。秘。密。難。言。之。處。豈。可。以。幻。化。身。心。目。之。哉。噫。身。心。豈。易。知。乎。苟。不。用。數。十。年。窮。理。工。夫。法。身。不。易。見。天。心。不。易。明。身。心。不。修。性。命。何。存。學。道。者。其。勉。旃。

▲抱混元仙術

混。元。者。何。先。天。之。精。氣。神。也。紫。氣。清。云。其。精。不。是。交。感。精。乃。是。玉。皇。口。中。涎。其。氣。卽。非。呼。吸。氣。乃。知。卻。是。太。素。烟。其。神。卽。非。思。慮。神。可。與。元。始。相。比。肩。是。卽。所。謂。元。精。元。氣。元。神。也。夫。以。精。氣。神。而。曰。元。是。本。來。之。物。人。未。有。此。身。先。有。此。物。既。有。此。物。而。後。無。形。生。形。無。質。生。質。乃。從。父。母。未。交。媾。之。時。而。來。者。也。方。交。媾。之。時。父。精。未。施。母。血。未。包。情。合。意。投。其。中。杳。冥。有。物。隔。礙。潛。通。混。而。爲。一。氤。氲。不。散。既。而。精。泄。血。受。精。血。相。融。包。此。一。點。之。真。變。化。成。形。已。有。精。氣。神。寓。於。形。內。名。雖。有。三。其。實。則。一。一。者。混。元。之。義。三。者。分。靈。之。謂。一。是。體。三。是。用。蓋。混。元。之。體。純。一。不。雜。爲。精。神。通。血。脉。爲。氣。虛。靈。活。動。爲。神。三。而。一。一。而。三。所。謂。上。藥。三。品。者。用。也。所。謂。其。足。圓。成。者。體。也。不。得。專。言。三。亦。不。得。專。言。一。學。道。之。士。多。不。知。三。

卽是一一卽是三或抱元守一而落於着空或煉藥三品而失於執相着空執相皆非還元之妙理也夫還元者所以還其元精元氣元神也若欲修道必須先知此三物潛藏於混元之中離乎混元卽非先天精氣神之本體失其本體焉得元物心印經云上藥三品神與氣精恍惚杳冥冥視之不見聽之不聞從無守有頃刻而成夫旣曰恍惚曰杳冥曰有無則爲無形之物可知惟此元精如珠如露純粹不雜滋潤百骸元氣如烟如霧貫穿百脈元神至靈至聖主宰萬事知之可以延年益壽長生不老學道者果能識此三物則成道有望矣

▲守真一仙術

蘇督子曰先天之氣自虛無中來悟真曰道自虛無生一氣便從一氣產陰陽道曰有物先天地無名本寂寥能爲萬象主不逐四時彫此蓋言先天之氣乃真一之氣也爲生物之主氣自虛無中而來而爲萬象之主天地之宗雖無形而能生形無象而能生象以言其神爲不神之神以言其精爲至真之精非後天呼吸之氣思慮之神交感之精所可比擬亦非先天之元精元氣元神所得同日而語蓋元精元氣元神在後天則爲陽在先天還爲陰非若先天真一之氣歷萬劫而不壞超羣類而獨尊生死不拘有無不立爲後天精氣神之根本爲先天精氣之主宰其爲物也至陽不屬於內不屬於外不

落五蘊八識不在五臟六腑不在六根門頭不在百骨八竅而在乎元關一竅有意尋之則着相無意守之則着空思之不得議之不可本來自有因陽極生陰遂失其有是以歷代仙真用法追攝以實形虛以有形無激而有象從至虛至空中採而修之以成大道所謂一粒金丹舌入腹始知我命不由天者此也昔悟元初遇龜谷老人示以修真大道諸事顯然惟於先天之氣自虛無中來之語因自己所見不到模糊十三年之久閱盡丹經終未知其端倪後遇仙留丈人訣破源流咬開鐵彈言下分明了然於心始知其虛無真虛無真一是真一不於我有不從他得不可言象不可畫圖以意契之以神會之放之則彌六合卷之則退藏於密通天徹地爲聖爲賢成仙作佛皆以此爲基古仙有云得其一萬事畢其斯之謂歟

▲知消息仙術

仙真攝養之道以知天罡消息爲最要蓋知天罡消息方能逆施造化而不爲造化所逆施扭轉乾坤而不爲乾坤所扭轉規弄陰陽而不爲陰陽所規弄天罡者北斗第七星也係北極之權臣執生殺之衡握造化之柄運五行推四時生萬物爲列宿之領袖運氣之樞紐其任最重其功最大夫人得天地之正氣而生亦具此天罡之氣主宰生死掌握性命其功與天上之斗罡無異知此者生昧此者死但

人。罣。有。先。天。後。天。之。分。是。不。可。以。不。知。也。後。天。之。罣。星。日。行。十。二。經。絡。融。通。一。身。血。脈。煉。罣。氣。者。以。人。罣。合。天。罣。內。外。一。氣。以。避。百。邪。究。之。顧。外。失。內。虛。而。不。實。未。益。於。彼。先。傷。於。我。至。於。先。天。之。罣。星。與。本。來。主。人。相。親。相。愛。君。臣。一。心。並。行。不。悖。及。至。元。陽。一。破。先。天。入。於。後。天。背。主。求。榮。結。連。外。寇。始。而。護。我。性。命。者。既。而。傷。我。性。命。猶。虎。奔。而。遇。於。西。絕。不。相。顧。矣。何。則。罣。星。所。坐。者。凶。所。指。者。吉。因。其。不。指。於。我。而。指。於。他。指。於。他。則。生。氣。在。他。殺。氣。在。我。殺。之。不。已。則。我。之。性。命。傾。矣。夫。大。修。行。人。每。求。他。家。不。死。之。方。者。正。以。求。取。罣。星。所。指。之。生。氣。耳。取。氣。之。法。總。不。離。乎。罣。星。罣。星。坐。我。家。則。生。氣。在。他。家。罣。星。坐。他。家。則。生。氣。在。我。家。是。必。移。罣。星。坐。於。他。家。方。能。有。造。移。罣。之。法。尚。不。艱。深。法。須。將。他。脚。一。扭。當。卽。翻。身。回。顧。歸。家。認。祖。是。爲。天。機。不。着。於。聲。色。不。落。於。空。寂。不。是。自。己。有。不。是。身。外。求。得。之。者。生。死。自。主。性。命。自。由。天。地。不。能。役。陰。陽。不。能。拘。夫。豈。一。切。旁。門。外。道。所。可。揣。摸。其。一。二。哉。

▲用生殺仙術

陰符經云。天發殺機。移星易宿。地發殺機。龍蛇起陸。人發殺機。天地反覆。道德經云。兵者不祥之器。非君子之器。不得已用之。然則殺雖傷生。而亦有時能衛生。生雖救殺。而亦有時甚於殺。要在神而明之。存乎其人耳。夫人自有生以後。秉氣質之性。受父母精血之氣。加之識神。歷劫之塵。平生積習之污。

身。上。下。盡。是。陰。氣。盤。旋。只。有。一。點。陽。氣。秘。在。形。山。隱。而。不。現。古。人。所。謂。四。大。一。身。皆。屬。陰。不。知。何。物。是。陽。精。者。是。也。但。一。身。雖。陰。若。未。交。後。天。猶。是。先。天。用。事。不。能。爲。害。大。智。者。於。此。防。危。慮。險。固。濟。真。陽。不。爲。後。天。陰。氣。所。侵。則。直。超。彼。岸。而。刑。殺。之。法。無。所。用。之。所。謂。以。法。除。弊。無。弊。則。法。莫。施。此。刑。殺。之。所。以。不。用。也。若。夫。先。天。潛。藏。後。天。用。事。陰。氣。俱。發。通。身。是。病。有。已。發。者。有。未。發。者。有。歷。劫。生。根。者。有。現。劫。生。根。者。有。出。於。天。者。有。出。於。人。者。古。怪。百。般。魔。障。萬。樣。使。無。抑。陰。扶。陽。之。法。化。邪。歸。正。之。術。則。陰。氣。日。長。月。盛。必。至。消。盡。其。陽。傾。傷。性。命。是。刑。殺。之。不。能。不。用。也。然。生。殺。二。者。亦。必。相。需。相。濟。而。後。可。何。言。之。殺。所。以。衛。生。生。所。以。救。殺。倘。殺。而。不。生。則。殺。之。過。刻。必。至。和。氣。有。傷。生。而。無。殺。則。生。之。無。威。必。至。容。邪。潛。入。是。必。生。殺。兩。用。斯。無。意。外。之。患。不。測。之。憂。矣。蓋。殺。者。所。以。化。陰。氣。生。者。所。以。保。陽。氣。陽。氣。盛。而。陰。氣。自。退。陰。氣。消。而。陽。氣。自。固。生。中。有。殺。殺。中。有。生。殺。以。扶。生。生。以。補。殺。生。殺。之。法。又。豈。小。補。云。哉。

▲結侶伴仙術

侶。伴。者。性。命。之。所。賴。也。道。德。之。所。藉。也。修。真。者。之。所。始。終。不。可。或。離。者。也。經。云。混。沌。七。日。死。復。生。全。憑。侶。伴。調。水。火。又。云。託。心。知。謹。護。持。照。應。爐。中。火。候。飛。特。以。修。持。大。道。須。有。人。同。心。其。利。斷。金。三。人。同。志。足。以。防。危。耳。蓋。侶。伴。相。應。而。後。可。以。有。爲。若。侶。伴。不。當。或。無。侶。伴。一。已。孤。陰。動。必。有。凶。何。能。竊。陰。陽。而。

奪造化乎。夫侶伴不一。有內侶伴。有外侶伴。外侶伴者。知音道伴。乃生死相託。患難相扶。有善則勸。有惡則規。同心合意。彼此資益。共修大道者也。內侶伴者。乃西南坤方不死之人。負剛烈之氣。具正真之體。抱果斷之才。掌生殺之權。握生死之柄。除邪扶正。賞善罰惡。轉禍爲福。逢凶化吉。內魔不得生。外魔不敢侵。所以護性命。運造化者。在神爲靈官。在宿爲天罡。在方爲金星。大修行人。以此爲侶伴。同心合意。託以性命。則性命可全。委以造化。則造化可逆。開天門而閉地戶。留人門而塞鬼路。用殺機而求生機。顛倒陰陽。直有可必。故外之侶伴。或可以無。而內之侶伴。決不可少。若內侶伴一失。則性亂。命搖。心迷。神昏。先天失而後天發出。生入死魔障百出。無所不至。故修道以結同心侶伴爲第一着也。夫所謂同心侶伴者。其本體無形。無象。無聲。無色。無背。無面。惡化則爲夜叉。善化則爲菩提。變化無端。隱顯不測。是在以真心結之耳。

▲了性命仙術

易曰。窮道盡性。以至於命。古仙云。修性不修命。萬劫陰靈難入聖。修命不修性。猶有家財無主柄。此皆爲性命雙修而言之也。然性有性之理。命有命之理。非有窮理功夫。不得而知。特以性有天賦之性。有氣質之性。命有天數之命。有道氣之命。天賦之性。良知良能。具衆理而應萬事者也。氣質之性。賢愚智

不肖。秉氣清濁。邪正不等者也。天數之命。壽夭窮通。富貴困亨。長短不一者也。道氣之命。剛健純粹。齊一生死。永劫長存。天地不違。陰陽不拘者也。天賦之性。爲真氣質之性。爲假道氣之命。爲真。天數之命。爲假。真者。先天之物。假者。後天之物。先天在陰陽之外。後天在陰陽之中。是則真假不同。性命有異。修道者。若知修天賦之性。以化氣質之性。修道氣之命。以轉天數之命。性命之道。得矣。且性者。心之所生。心爲神舍。心明則神清。神清則性定。所以道性之造化。係乎心。命者。人身一叩。叩則必應。應則氣活。氣活爲命。帶所以道命之造化。係乎身。蓋不識不知。順帝之則。卽謂之性。男女構精。萬物化生。卽謂之命。先求不死之方。以立命。後求原有之物。以窮性。身心不二。性命一家。而性命俱了矣。旁門外道。不知何者是命。或以後天氣爲命。或以腎中濁精爲命。或以令爲命。不知何者是性。或以靈明知覺爲性。或以頑空寂滅爲性。或以秉受氣質爲性。是皆言命而不知命之竅。言性而不知性之宗者。又惡能了其性命哉。

忘情意仙術

凡人生莫不有情。由情生意。因物繫情。情迷意縱。心不能清。神不能守。流浪生死。漂泊性命。是皆不能達觀。以致荆棘滿徑。殊可惜也。若能定能止。自清自靜。情無所住。意無所生。則外物又豈能動哉。易曰。

良其背不獲其身行其庭不見其人是內不見外外不見內內外俱忘虛靈自現忘情忘意至道可明
試觀天運不息安有所謂情意者然萬物由秋而殺由春而生氣之所感得以化育資成焉夫道之始
也淡乎無味其所以樞紐陰陽者則返觀而已矣蓋知返觀則情忘情忘則意忘意忘則心灰心灰則
灰物灰物則似癡似癡則神活其神既活則日用之間所發是機機不外染意定情歸書云天叙有典
格其非心誠能格其非心自能忘其情意也意所以擾心情所以亂神心擾神亂何以聞道何以明道
何以成道忘之忘之又烏容緩且所謂忘情意者非無情無意之謂也特忘其假情而生真情忘其假
意而生真意耳忘而不忘所忘是物不忘是機忘無可忘可忘者神無忘者化顛倒是非錯綜陰陽用
物之機貴得其竅盜彼之氣返吾之妙役物逐物不爲役逐體物之榮察物之敗返而求之其道有在

▲辨形氣仙術

凡物有形者有成必有敗有氣者有生必有死是形氣者成敗生死之由也夫人受後天五行之氣而
成形形中卽藏五行之氣也此氣在人身中發而卽爲五賊五賊者喜怒哀樂慾也五賊互相朋黨剝
消真元此所以有成必有敗有生必有死也古來修真之士悟夫消滅成敗之理及脫離生死之道化
其後天復其先天安身於虛空之中藏神於寂寥之境不犯五行之氣不爲萬物所移無烟無火如枯

木○寒○灰○無○色○無○象○如○太○虛○空○谷○天○地○不○得○而○拘○遣○化○不○得○而○規○竊○奪○陰○陽○扭○轉○氣○機○命○由○自○主○不○由○天○主○蓋○天○地○祇○能○役○有○形○不○能○役○無○形○祇○能○役○有○氣○不○能○役○無○氣○祇○能○役○有○心○不○能○役○無○心○則○無○氣○無○氣○則○無○形○無○心○無○氣○無○形○虛○空○而○已○天○地○其○奈○虛○空○何○至○於○生○之○死○之○成○之○敗○之○亦○僅○能○生○死○成○敗○其○形○氣○豈○能○生○死○成○敗○其○虛○空○耶○

▲飲津液仙術

津○液○者○人○身○中○之○精○氣○聚○而○成○液○所○以○輔○助○五○臟○之○機○能○滋○潤○六○腑○之○作○用○者○也○人○無○津○液○則○五○臟○停○其○機○能○六○腑○失○其○作○用○氣○絕○精○盡○而○至○於○死○猶○之○水○無○源○則○流○涸○燈○無○油○則○火○滅○也○仙○家○名○之○曰○玉○液○靈○液○又○曰○玉○泉○醴○泉○又○曰○玉○漿○神○水○名○稱○雖○不○一○而○視○爲○氣○海○丹○田○中○所○湧○出○之○精○氣○則○一○也○煉○而○咽○之○則○可○成○不○老○還○元○丹○蓋○以○丹○田○之○精○氣○變○液○上○升○煉○其○精○氣○仍○還○之○於○丹○田○是○謂○之○還○丹○乃○結○胎○養○息○之○異○珍○超○凡○入○聖○之○秘○寶○也○夫○人○於○清○晨○之○時○得○平○旦○之○氣○將○舌○尖○微○點○上○顎○即○覺○有○津○液○四○湧○滿○儲○口○中○以○舌○練○之○使○之○純○熟○然○後○緩○緩○咽○之○以○達○於○丹○田○切○勿○可○太○驟○驟○則○不○化○而○變○邪○有○害○無○益○世○人○不○解○此○術○將○口○中○津○液○妄○吐○於○地○此○非○特○不○能○成○仙○亦○且○不○能○永○壽○但○津○液○有○清○濁○之○分○清○者○由○精○氣○而○成○濁○者○自○邪○氣○而○生○清○液○固○宜○保○存○濁○液○不○妨○吐○棄○學○者○所○當○辨○別○而○去○取○之○耳○

▲吐納法仙術

修○道○者○莫○不○貴○存○元○氣○夫○元○氣○果○何○所○存○乎○曰○存○於○氣○海○丹○田○之○中○曷○言○乎○氣○海○丹○田○曰○氣○海○即○臍○輪○
 是○也○丹○田○在○臍○下○一○寸○五○分○之○處○二○者○爲○元○氣○充○滿○之○根○本○地○也○元○氣○何○自○而○能○充○滿○乎○曰○習○於○吐○納○
 則○元○氣○常○滿○矣○吐○納○與○呼○吸○有○以○異○乎○曰○其○理○則○同○其○法○則○稍○有○所○異○呼○吸○者○以○鼻○吸○入○清○新○之○氣○送○
 於○氣○海○丹○田○同○時○收○其○濁○氣○由○口○中○呼○出○之○吐○納○者○以○鼻○之○兩○孔○一○孔○司○吐○一○孔○司○納○左○右○交○互○爲○用○
 卽○如○納○在○左○孔○則○吐○在○右○孔○納○在○右○孔○則○吐○在○左○孔○每○隔○一○二○時○則○左○右○交○互○行○之○鼻○中○靜○納○細○長○之○
 氣○徐○徐○送○下○以○達○於○氣○海○丹○田○稍○息○其○機○復○以○所○餘○之○氣○送○至○上○體○仍○從○鼻○中○徐○徐○吐○出○之○一○吐○一○納○
 不○相○混○淆○此○卽○眞○正○仙○傳○之○吐○納○法○也○夫○人○身○中○之○臍○居○體○之○正○中○爲○最○要○之○部○當○嬰○兒○未○出○胎○之○前○
 在○母○腹○中○有○二○筋○相○聯○一○端○通○母○之○胞○胎○一○端○通○兒○之○臍○輪○一○筋○司○納○一○筋○司○吐○所○以○吐○納○母○體○之○元○
 氣○其○司○納○之○筋○則○輸○母○體○之○鮮○血○以○養○育○胎○兒○其○司○吐○之○筋○則○輸○胎○兒○之○不○需○物○還○諸○母○體○然○則○胎○兒○
 母○體○之○中○已○能○用○臍○輪○以○間○接○之○法○而○吐○納○天○地○之○大○氣○也○夫○所○謂○天○地○之○大○氣○者○卽○天○地○未○開○闢○前○
 之○元○氣○亦○卽○人○生○先○天○眞○一○之○氣○以○此○氣○納○於○氣○海○丹○田○能○與○外○界○先○天○之○氣○相○感○相○應○相○和○相○合○修○
 眞○之○士○吐○納○此○氣○緝○練○純○熟○則○臍○下○丹○田○緊○張○如○鼓○於○是○氣○海○充○實○卽○有○時○閉○口○塞○鼻○亦○不○覺○氣○促○窒○

息。所。謂。無。息。之。息。名。曰。胎。息。胎。息。既。成。得。於。後。天。之。大。氣。中。吸。收。先。天。真。一。之。氣。與。天。地。之。大。氣。息。息。相。通。一。吐。一。納。俱。出。於。自。然。成。仙。作。佛。胥。基。於。此。夫。豈。僅。爲。不。老。不。死。之。妙。法。無。病。長。生。之。神。術。而。已。哉。

▲養氣法仙術

老子曰。始者道本也。吐氣布化。出於虛無。黃帝曰。芒芒昧昧。因天之威。與元同氣。則是未有形。先有氣。未知氣焉。知形氣之不可不養也。明矣。夫人之一身。惟氣掌之。氣所以御形。亦所以制心。心爲氣之靈者。無形無色。無聲無臭。乘氣而爲形。形爲氣之歸者。從無生有。返本還元。藉氣以爲體。形不自生。生形者。氣心不自通。通心者。氣氣之爲物。達乎上下。充乎八荒。無所不至。昔孟子善養浩然之氣。至大至剛。直養無害。塞於天地之間。夫有是氣者。豈偶然哉。循環不息。運化自然。得之於有生以前。成之於有生以後。胎息經曰。胎從伏氣中。生氣從有胎中。結氣入身來。謂之生神。若離形。謂之死。是以神行。氣行。神住。氣住。惟能馭之者。神氣自住。生而不有。爲而不恃。無所住中。乃見真機。以神馭氣。惟靜惟虛。氣不自生生。氣者。道道以精氣神爲本。精不生色。爲存氣不散物。爲固神不逐緣。自靈氣不脫變。故能存形氣。若散亡形。卽隨之而崩。故氣爲形主。胎息是守固守虛。無以靈其神。以存其精。攝其液。英循氣而化一。

升。一。降。天。降。以。陰。地。升。以。陽。陰。陽。相。調。則。氣。自。和。氣。和。則。神。和。神。和。則。氣。藏。藏。而。不。逞。化。爲。玉。漿。達。於。心。腎。之。域。百。會。之。鄉。陰。降。陽。升。不。以。意。求。不。以。形。求。而。求。之。者。道。而。已。矣。關。尹。子。云。反。跡。合。道。夫。如。是。謂。之。養。氣。

▲生氣法仙術

生氣者萬物發生之元氣也。元爲氣之始。如水之有泉。泉流之原。無形以起。有形無形之氣而生。有形之物。贊天地化育之功。成陰陽升降之用。以之配於一年之中。自冬至節至雨水節。是爲一年中之生氣。以之配於一晝夜之間。則在子丑兩時。即夜半十二時至午前四時。是爲一晝夜間之生氣。氣何以生生於陰陽冬至之後。子丑之間。陰中陽半。陰氣降而陽氣升。陽氣生而陰氣藏。故曰生氣修真之士。於此而納其生氣。以達於氣海丹田。則自能生生不已。合於天然妙用。蓋生氣者爲先天之元氣。未有形質以前。即有此渾厚之一氣。收其機用。還其本來。以之學道。何患不成。此所以六氣之中。以生氣爲最貴也。

▲舒氣法仙術

舒氣者萬物舒長之大氣也。以之配於一年之中。則自雨水節至穀雨節。是爲一年中之舒氣。以之配

於一晝夜之間則在寅卯兩時即午前四時至入時是爲一晝夜間之舒氣陽中有陰其氣溫和故謂之舒氣夫所謂舒者寬大洪博不促不窒之謂也修真之士收納此氣所以舒展其身體舒和其血脈溫溫平平以達於道而已矣

▲長氣法仙術

長氣者萬物長養之大氣也以之配於一年之中則自穀雨節至夏至節是爲一年中之長氣以之配於一晝夜之間則在辰巳兩時即午前八時至十二時是爲一晝夜間之長氣陽中有陽爲極陽之時陰氣消滅陽氣長盛萬物感受此氣以長以成故曰長氣學道之始欲變其後天純陰之體以復其先天純陽之身須採納天地極陽之氣運之於氣海丹田之中不盈不溢不涸不竭進退徐緩出於自然尙何患先天眞一之氣而不能長盛以參天地之大道也哉

▲化氣法仙術

化氣者萬物變化之大氣也以之配於一年之中則自夏至節至處暑節是爲一年中之化氣以之配於一晝夜之間則在午未兩時即正午十二時至午後四時是爲一晝夜間之化氣陽中有陰其氣由熱而涼極天地變化之妙用故曰化氣修真者感受此氣順萬物變化之理運萬物變化之用活活潑

潑不呆不滯是之謂化是謂之善化

▲收氣法仙術

收氣者萬物收斂之大氣也以之配於一年之中則自處暑節至霜降節是爲一年中之收氣以之配於一晝夜之間則在申酉兩時卽午後四時至八時是爲一晝夜間之收氣陽中陰半其氣涼肅陽氣衰而陰氣長萬物於此而收斂故曰收氣學道之士吐納此氣收斂心神合於天然之妙理

▲藏氣法仙術

藏氣者萬物退藏之大氣也以之配於一年之中則自霜降節至冬至節是爲一年中之藏氣以之配於一晝夜之間則在戌亥兩時卽午後八時至夜半十二時是爲一晝夜間之藏氣陰中有陰其氣由涼而寒凝凍固結故曰藏氣夫氣之爲物主虛而不主實宜靜而不宜動放之則彌六合卷之則退藏於密陰極陽消雖欲不藏烏得而不藏修道之人每有以一日分爲二份夜半至正午謂之生氣正午至夜半謂之藏氣生氣可食藏氣不食此則道家之僞說非仙傳六氣吐納之法也學者其慎辨之

▲數息法仙術

修道之士莫不知修身不如修心蓋心爲身之主解脫其身必先解脫其心心果安靜身自康健人生

一切疾病及不快之事俱由於心之所召。設能以心召之者，卽以心治之，則疾病自除。不快自少。此心之作用也。心之作用多動而少靜，則心力易疲。多靜則少動，則心機不靈。故欲其不疲而且靈者，則莫若常行數息法。其法奈何？曰：未食空腹之時，入一靜室，不論其爲晝爲夜，閉門闔戶，不使有人入內。仰臥床上，枕須高，頭須正，兩肩須平，兩足須直，伸過身不可用力，須任其自然。瞑目閉口，凡一切妄念幻想悉皆除去，乃以全身元氣凝集於氣海丹田，使臍下一寸五分之處緊張，若鼓發有彈性而不凹落。鼻間出入細長之息，緩緩吐納，於是默數其息，自一而十，而百而千，而萬。當此時也，心機靜空，心地明朗，千慮萬念歸於無有，有之鄉飄飄乎若羽化而登仙，栩栩然如脫塵以生活，寂然而無所動，湛然而無所爲，渺哉悠哉，幾不自知其身之所在。其息之納也如神露甘霖，歸氣海丹田而循環，其息之吐也如雲蒸霧散，從八萬四千毛孔而去。此仙家數息之妙術，所以能達解脫心身之妙境也。且其法不特行之於仰臥之時，卽行立坐，隨地隨時皆可行之。但初學者必須以仰臥爲入手耳。

▲神遊法仙術

昔鐵拐仙早歲聞道，善導神出遊之術。一日赴老君之約於華山，囑其徒曰：吾魄在此，倘游魂七日不返，若方可化吾魄也。其徒至六日化之及期，仙翁果歸。失魄無依，乃附餽葶而起。故蓬頭跛足，巨眼如

環紫陽真人與澄一僧同居台州。雅志契合。一日。真人與僧相約。跌坐出神。游揚州。觀瓊花期。各折一朵。爲記。少頃。真人欠伸而起。乃拈出瓊花。禪師兩袖皆空。此古仙人之神遊。能以真神現形者也。雖然。神遊之法。在初學之時。不過解除煩惱。與昏悶。以壯快其心神耳。蓋心爲神之竅。心既靈虛。則神與物感。息息相通。靜居一室。盤膝而坐。兩拳緊握。置於膝上。頭正而微垂。肩平而無欹。背直而不屈。心中默想生平最快意之事。或曾游歷之名山大川。瀑布靈泉。寶殿古剎。荒驛幽村。以及風趣閑雅。景物佳麗之名區。先默誌其所到之地。乃從起行之點。一一想之。凡曩時所經過之處。山水明媚。風物宜人。細細體會。不啻重歷其境。及想至所到之地。則回憶當時。領略風景之樂趣。看花吟月。對酒下棋。興致幽閑。一若身入其中。久而久之。乃復默作歸想。於歸途中。所歷之某山某川。若何秀麗。某村某鎮。若何清幽。亦皆追思及之。然後悠焉而返。其故居此。卽所謂初學神遊之法也。學者苟能精煉斯法。不怠不懈。積以年月。則導神出遊之仙術。自不難修養而得其秘奧。夫豈僅怡情悅性而已哉。

▲鶴胎法仙術

鶴爲陽鳥。善全其神。每於夜半十二時。昂首向北。吸納天地之生氣。以固其胎。故亦稱之曰胎禽。蓋鶴因金氣以全生。依火精以自養。金數九。火數七。故至七年一小變。至十六年一大變。至一百六十年而

變止至一千六百年而形體定尙潔故其色白聲聞天故頭赤食於水故其喙長軒於前故後趾短棲於陸故足高而尾凋翔於雲故毛豐而肉疎大喉以吐故修頸以納新故行必依乎洲嶼止不集於林木其體無青黃二色者乃內養土木之氣而不泄洩於外生有大壽莫可限量鶴之始生也二年落子毛易黑點三年產伏復七年羽翮具復七年飛薄雲漢復七年翩舞應節復七年晝夜十二時鳴中律復百六十年不食生物復七年大毛落茸毛生雪白或純黑泥水不汚復百六十年雄雌相視目不轉睛而孕至千六百年飲而不食此皆鶴之善養其生善存其神者也古人云鶴性警而知變此其所以爲仙曲頸而長息此其所以爲壽然則修道之士養性全神可以知所法焉

龜息法仙術

龜之名稱不一曰神龜曰靈龜以指計之屈不勝屈要皆善養其氣者也爾雅云龜俯者靈仰者謝大戴禮云甲蟲三百六十而神龜爲之長禮統云神龜之象上圓法天下方法地背上有盤法丘山黝文交錯以成列宿轉運應四時長尺二寸明吉凶不言而信述異記云龜壽五千歲謂之神龜壽萬年曰靈龜洛書云靈龜者黝文五色神靈之精也能見存亡明於吉凶說苑云靈龜五色色似玉背陰而負陽上隆象天下平法地轉運應四時蛇頭龍頸左睛象日右睛象月知存亡吉凶之變此蓋龜之爲物

具有神靈。循機息養。存神保靈。此其所以爲神爲靈也。且夫龜生於水。發之於火。故爲萬物之先。爲禍福之正。所以辨水火之相濟也。龜甲黃足赤眼白尾青腹黑者。所以稟受五行之粹也。龜之前爪五指爲陽。後爪四指爲陰。所以爲陰陽之大用也。其前五後四者。所以象乎五湖四海也。龜伏氣首向東者。所以咽日中之精氣也。由是觀之。龜之所以能長壽者。無他術焉。第匍匐陸地。仰首開口。按時吐納。天地間細長之大氣耳。或曰。龜雖有鼻而息以耳。心性能導引。故道家因有龜縮之法云。

▲睡養法仙術

昔陳仙翁隱居華山。扃戶熟寐。常百餘日不起。曾有樵於山麓者。見遺骸生塵。迫而視之。乃仙翁也。良久仙翁徐起曰。睡酣奚爲擾我。一日有客過訪。適值其睡。見旁有一人。聽其息聲。以墨筆記之。滿紙糊塗。莫辨客怪而問之。其人曰。此先生華胥調混沌譜也。夫睡而累月不起。塵積滿體。其善睡也。何如睡息而有調。有譜。則神遊華胥。氣合混沌。其善睡養也。何如。歷代仙真善睡者。莫陳仙翁若。善睡養者。亦莫陳仙翁若也。仙翁之修仙道。以人道爲根本。人生於世。處事接物。莫不使用其五官。而五官之運用。又皆聽命於頭腦。蓋頭腦爲五官之本。府頭腦能命令五官之靈動。而反以消耗其精液。致五官疲倦。亦失動作之能力。是非睡眠以休養之。不可睡眠者。所以使五官中之精液還流於頭腦。以償其缺乏。

頭腦精液既足則五官又能動作如常矣故睡眠爲人生所不可缺少亦爲仙家所不能廢惟初學之時睡眠不可過多亦不可太少過多則精神昏昧心智迷蒙而流於怠惰太少則休養不足身體疲軟易受疾病總之以早臥早起爲最要既睡之後當屏除一切妄想安息安神以恢復其身心之勞倦若胡思亂念千緒萬縷非惟無益且有害也睡時須將身體側於右方右足伸直左足微屈置於右足之上兩手平垂至膝不思不慮卽能入睡既入睡之後無論仰臥或左側均可任其自然惟伏臥有害臟腑學者所當注意也

▲素食法仙術

古來仙佛皆以素食爲主然仙家之素食與佛家之不食葷物雖似同而實異也蓋佛家以殺生犯罪爲戒其不食也出於強制仙家以清淨血液營養生活爲旨其不食也由於自然強制者見珍味未免垂涎自然者視魚肉直同畏物試觀山僧類多癰瘡仙徒大半豐腴可以知其素食相異之義矣夫飲食爲養生之大本人不飲食則死然亦有因飲食而病者是不知養生之道也善養生者無多食之害無偏味之嗜其所食者含濃厚之質擇輕清之品蓋濃厚之質如牛羊牲畜肥甘膩滯魚蝦鱗介腥雜汚泥滋養雖多而消化延久腸胃多勞非所宜也至於輕清之品如果蔬穀豆之類其根萌以迄長成

既藉天氣尤倚賴太陽以遂其生此等品質入於口腹消化既易渣滓亦少最有益於人身蓋果蔬穀豆平時收蓄清氣吸取陽光其生機出於天然食之者卽以其天產清養之氣而助我生機也故仙家養生以養氣爲第一義肉食者其氣濁素食者其氣清古人云食肉者鄙鄙於氣也素食則既得天然清氣營養充裕不但爲延年却病之良方而避穀之術亦由此修養而後可底於成焉

▲避穀法仙術

仙家長生之法以素食爲第一要義既如上所述矣然真正仙家類多不食穀物而只食果品甚有永久不食而不知飢餓者蓋避穀一術爲修仙者之定例良以穀類多渣而少汁食之則未能清其腸胃滯其臟腑也至於果蔬之屬物質輕清滋養淡泊仙家視爲無上之妙品芝以靈稱桃以仙名非芝之自能成靈桃之自能成仙特以仙家餌食之得其輕營清養之助以成霞舉之功而故稱之爲靈名之爲仙耳然則靈芝仙桃既爲仙家常食之品是可知避穀云者所以避其質滯重惟恐營養失度有礙於法身修養之進功也雖然餐雲霞吸雨露是仙家不食物質之妙術修道之士詎可不知所養哉

▲靜坐法仙術

廣成子曰至道之精窈窈冥冥至道之極昏昏默默無視無聽抱神以靜形將自正必靜必清無勞汝

形無搖汝精。乃可以長生。是可知。靜坐爲修道者之要務也。夫人生有形體之身。有精神之身。形體之身。肉身也。精神之身。法身也。常人惑於耳目口腹之欲。祇知有肉身。而不知有法身。惟修養之士。始則以形體與精神並重。合形神爲一。致終則以神役形。舍形就神。其道何在。曰。靜坐而已矣。蓋靜坐之功。用實有不可思議者。不搖不動。體氣和平。無思無慮。心意安定。寂焉穆焉。昭然朗然。有如皓月當空。一塵不染。又如潭水澄清。深碧澈底。常斯時也。全體快愉。異常毫無煩惱。就其外觀之。似乎失其知覺。如槁木如寒灰。而無所動於中。殊不知其靜之至也。知覺更爲靈通。無他精全則神明也。此儒家謂之主靜。釋家謂之止觀。道家謂之抱一。雖其名稱各異。而調和呼吸。修養丹田。由勉強以幾於自然。則一也。昔達摩祖師。而壁入定。靜坐至九年。功乘圓滿。而壁上相對之處。留其影像。然則靜坐之法。凝集精神。其功不綦偉耶。

▲遊行法仙術

習靜者爲修道之要術。然祇知有靜而不知有動。亦非修養家所宜。惟修養家之動。當寓有至靜之理。則其所以動者。卽其所以靜也。白露未晞。殘月甫落。躡蹠於高阜之上。東望蒼溟。紅霞四布。一輪突現。陽光彌滿。昂首舒步。調其呼吸。納天地間清新之氣。以充實於丹田氣海之中。此朝時之遊行法也。斜

陽○依○山○人○影○在○地○晚○風○徐○來○林○鳥○將○歸○當○斯○時○也○緣○溪○潤○而○散○步○扶○孤○松○以○桓○盤○聽○流○泉○之○清○商○尋○怪○石○之○奇○形○於○是○意○和○情○適○心○曠○神○怡○此○暮○時○之○遊○行○法○也○是○故○仙○家○之○遊○行○仙○家○之○動○也○惟○其○動○而○參○以○靜○理○此○仙○家○之○修○養○也○修○養○者○遊○行○之○時○其○步○必○舒○寬○而○徐○緩○身○體○端○正○脊○骨○無○前○屈○後○偏○之○弊○胸○心○開○張○兩○手○輕○握○直○垂○肩○下○舉○步○時○前○後○隨○勢○振○動○致○精○力○集○於○臍○下○則○兩○足○運○用○輕○快○而○可○以○健○步○不○疲○矣○

▲採補法仙術

採○補○之○法○爲○晚○年○修○持○所○不○廢○或○因○災○難○而○留○心○清○淨○或○因○疾○病○而○志○在○希○夷○虧○傷○既○多○不○能○不○有○所○採○補○以○爲○救○護○之○方○蓋○採○補○者○爲○旁○門○小○乘○之○法○因○其○易○於○見○功○故○互○相○傳○授○而○不○絕○非○仙○家○之○大○乘○法○也○旁○門○小○乘○有○齋○戒○者○有○休○糧○者○有○採○氣○者○有○漱○咽○者○有○離○妻○者○有○斷○味○者○有○禪○定○者○有○不○語○者○有○存○想○者○有○採○陰○者○有○服○氣○者○有○持○淨○者○有○息○心○者○有○絕○慮○者○有○開○頂○者○有○縮○龜○者○有○絕○迹○者○有○燒○煉○者○有○定○息○者○有○布○施○者○有○供○養○者○有○救○濟○者○有○入○山○者○有○識○性○者○有○不○動○者○有○受○持○者○種○種○小○法○不○可○備○述○至○若○採○日○月○之○精○華○每○天○地○之○大○氣○心○思○意○想○望○結○丹○砂○屈○體○勞○形○欲○求○超○脫○多○入○少○出○攻○病○可○也○而○不○可○認○爲○眞○胎○息○絕○念○忘○言○養○性○可○也○而○不○可○指○作○太○一○含○眞○氣○金○槍○不○倒○逆○河○長○流○養○命○之○下○法○

形如槁木。心若死灰。集神之小術。奈何。古今奉道之士。苦苦留心。以咽津爲妙藥。不知如何可得造化。以聚氣爲神丹。不知如何可得停留。指肝爲龍。肺爲虎。不解交合之眞理。認坎爲鉛。離爲汞。不求抽添之玄機。四時澆灌。欲長黃芽。一意不散。欲求大藥。差年錯月。廢日亂時。不識五行根蒂。安知三才造化。尋枝摘葉。舍本揣末。徒使大道日疏。日遠。異端並起。而失修真之本意。噫。良可慨也。

導引法仙術

導引者。所以營養其氣機。流通其血液者也。有頭部導引法。胸腹導引法。脚部導引法。依次習練。不可紊亂。頭部導引者。須盤膝而坐。兩掌磨擦。左右交互。擦至掌心生熱。先以左掌心輕摩左眼梢。復以右掌心輕摩右眼梢。如是者三次。乃將兩掌半合。用兩手之中指摩鼻之兩旁。左中指摩鼻之左旁。右中指摩鼻之右旁。自上而下。同時行之。如婦女抹粉然。如是者亦三次。左右兩手摩左右兩耳之輪。亦須三次。於是行解除口熱。堅固齒根之法。以兩手在上唇微叩。上齒齦。再在下唇微叩。下齒齦。各五十次。而止。蓋微叩之者。所以使其振動後而益固也。又以兩掌緊掩兩耳。用左右兩中指輕擊兩耳之上部。各五十次。是卽所謂打天鼓之法也。行法時。須耳中覺有聲。殷殷方爲有效。又以左右兩中指摩兩耳輪之內面。各五次。後卽塞其耳孔。口中低念一至五之數。念畢。去指。仍開耳孔。如初。又以兩手之指從

後額起輕輕叩擊左手向左而前右手向右而前不可有高低徐疾以達於前額而止共行三次此頭部之導引法也胸腹導引者先以左掌摩右乳復以右掌摩左乳各三十次初摩之時當以乳爲中心漸摩漸次擴大以及胸之全部單衣之外亦可行之又於丹田之中納氣充足乃以左右兩掌摩臍輪交互行之各三十次又以左右兩手稍稍用力同時摩胸腹全部由上而下共三十次又以左右兩手自胸部上方摩至腹部下方左右兩手輪流行之共六次又以左手向前直伸手心向下以右手摩之自左肩以至手指凡六次即翻手以手背向下依法摩之三次再翻手如前狀用力按摩一次乃止後以左手摩右臂其法同前此胸腹之導引法也脚部導引者將兩脚向前直伸左右兩手分摩腿之前面自股摩起經膝背至脚端如是者凡六次復以兩脚心相對向兩手同時分摩腿之後面自股至脚心以達於脚指凡三次復摩腿之前面如前法一次計摩腿前後共十次此脚部之導引法也至於直立之時以左右大指在腰之上臀之下緊押脊之兩旁有大筋之處又以上身微屈以兩掌輕擊背部即輕輕摩之由背而腰而臀至脚跟而止凡十次又以兩手平伸手心向上一伸即屈以輕叩左右兩肩先左後右左屈右伸右屈左伸交互行之各二十五次又以左手摩右肩端至指端右手亦然交互行之各五次於是盤膝而坐將口中津液緩緩嚥之及喉間須汨汨有聲而後收氣於丹田口中默記

數目自一而十而百而千而萬至於兆而止此立時之導引法也若夫平居之時常以兩手磨擦而抹面則其顏色潤澤皮膚不癢雖至老年之日無異少壯之時修養之士幸勿以其輕易而忽諸

▲按摩法仙術

按摩法亦導引之一種其術始於老子盛傳於今茲乃有所謂七禽戲四獸術者實皆由老子按摩術稍爲變化而成也老子按摩術(甲)兩手直垂緊貼股之左右擦身十四次(乙)兩手同前紐肩十四次(丙)兩手抱頭之左右紐腰十四次(丁)頭向左右傾十四次復以兩手托頭三舉(戊)一手抱頭一手托膝以頭向前下俯三次左右手交互行之(己)兩手擎頭下向同時頓足三次(庚)兩手向前相叉向後平退至心窩往回三次(辛)曲腕近肋換肘左右各三次(壬)以手著膝挽肘覆膝上左右各三次(癸)以手摩肩自上至下左右各三次(子)兩手向空上舉三次(丑)兩手向叉反覆挽之左右各七次(寅)兩手外振內振各三次(卯)摩指三次(辰)兩手伸直反搖三次(巳)兩手反叉上下紐肋無數以口呼吸數自一至十爲止(午)兩手上聳三次下翻三次(未)兩手相叉從身旁高舉過頭頂凡十次(申)兩手握拳置於背上以背前後屈各三次(酉)兩手反握在背上下動三次(戌)兩手交互握腕上下動三次(亥)如前法前後動三次左右動亦三次若患手冷者以手自上向下打數次

得熱便止。又以右手托左足。自上至下。高聳三次。左右輪流行之。共六次。兩足前後振三次。左右對振亦三次。伸直兩脚。紐股三次。伸直兩脚。左右盪各三次。如患脚冷之人。少熱即止。乃復紐兩股。以意略頓足三次。伸脚亦三次。蹲虎勢。左右紐肩三次。推天拓地。左右各三次。兩手向前徐舒。直伸三次。舒兩手兩膝亦三次。伸足與手左右各三次。左右扭脊亦各三次。以上所述。即相傳之老子按摩術也。又有所謂婆羅門按摩術者。

- (一) 兩手互相紐振。如洗手狀。
- (二) 兩手相叉。翻向胸前。
- (三) 左右手握股輪流行之。
- (四) 兩手用力。作左右開弓之勢。交換行之。
- (五) 左右手重疊。股上右股以左手在上。身向左徐轉。左股以右手在上。身向右徐轉。如是交換行之。
- (六) 握拳向前伸。左右同時行之。
- (七) 開張胸部。握拳後振。左右同時行之。
- (八) 兩手開掌。向上直伸。左右交換行之。
- (九) 兩手著地。屈背蹲伏。蓄勢向上。躍躍三次。
- (十) 兩手抱頭。左右扭轉。
- (十一) 端坐。以身用力。左右斜傾。如推重物。然交換行之。
- (十二) 端坐。直伸兩足。先以左足上舉。次以右足上舉。交換行之。
- (十三) 身向前屈。以兩手著地。為度。頭向左右顧。
- (十四) 直立。以身反拗三次。
- (十五) 兩手叉腰。左足向前平舉。適度徐下。乃以右足交換行之。
- (十六) 直立。以左右足出前後左右交換行之。
- (十七) 端坐。伸兩足。身腰前屈。以手攀所伸之足。

以上所述。即婆羅門按摩術。每日行三次。則自能康健。身體益壽延年矣。

▲艾灸法仙術

昔西王母神仙次藥有靈藥艾。孟子云七年之病求三年之艾。孔瑤之云良藥弗達妙鍼莫宜奇艾。急病靡身。挺煙治匪君臣得用神火。是可知艾灸之術乃長生不老之仙術也。每月晦日備陳艾一大團以手搓之柔軟若棉至翌晨爲朔日當天色未明之時卽以火薰艾灸左右兩脚之心同時行之各脚灸四十九壯兩脚共灸九十八壯蓋取七七之數也。嗣後自初二日至初八日每日清晨每脚灸七壯兩脚亦同時受灸共灸十四壯如是按月行之不可間斷行之十年其人必長壽無量矣。

▲天皇咒仙術

天皇咒者天皇以其真咒留傳人世俾修道之人默誦其咒而成其功果也。其咒曰天生雲龍道本上昇張烈正氣屬於太清輔弼正道行於正平六甲洞元九天超形福祿子孫先行自真次及人皇人敬長生六丁九氣秘密真成敬之終吉昊天貴名久之道妙身體常充聞此真句與道合真急急如元始天尊律令天皇符者天皇真符服之可以身輕飛昇服時須誦念四句真偈偈曰三花聚頂天爲我蓋九轉還丹一氣真人蓋其符上有三圈故名曰三花聚頂符內有九圈故名曰九轉還丹又曰九龍捧聖真氣者乃丹田之氣也書此符須取先天之氣佈於紙上俟清晨之時神清氣爽書之方驗。

八仙長壽湯仙方

何首烏十兩米泔水浸軟竹刀刮去皮以地骨皮八兩酒洗白茯苓八兩去粗皮酒洗人參四兩淨明者佳以生地黃四兩酒洗一熟地黃四兩酒洗淨天門冬四兩酒洗一二時麥門冬四兩酒洗二時以上各藥調和剉為咀片以地骨皮白茯苓為君仍以何首烏再加一倍餘者為佐為臣此藥作丹人間多時矣元代至元二年以授武夷湯佐同刊於人世但不曾以符合煉耳此符斬三尸此藥煉五氣久服可成仙也忌戒葱蒜蘿蔔亦忌諸豆

壬子不老丸仙方

厚朴 人參 桂心 沒藥各四兩乳香三兩吳茱萸 薑蒲 白朮 白蘇 白茯苓各一兩牛夕 細辛各五錢當歸 白附子各少許

右藥為末煉密為丸用壬子日修合如紅豆大每服十九男子服之補益孕婦服之即得雙胎空心好酒下夫婦俱服之尤佳

仙術秘庫卷二終

超脫凡俗

仙術秘庫卷三目錄

●仙家煉丹術

●煉外丹仙術

一	安爐立鼎仙術	一
二	金鼎玉爐仙術	二
三	煉偃月爐仙術	三
四	煉硃砂鼎仙術	四
五	配合乾坤仙術	五
六	調和陰陽仙術	六
七	吸收烏兔仙術	七
八	會合龍虎仙術	八
九	顛倒坎離仙術	九

十 煅煉鉛汞仙術.....九

十一 辨別藥材仙術.....〇

十二 運用火候仙術.....一

十三 採藥火候仙術.....二

十四 抽添火候仙術.....二

十五 溫養火候仙術.....三

十六 結丹火候仙術.....四

十七 藥歸土釜仙術.....四

十八 移換爐鼎仙術.....五

●煉內丹仙術

一 太極立則仙術.....五

二 天地爲心仙術.....六

三 返還先天仙術.....七

四	修養後天仙術	一八
五	煉己築基仙術	一八
六	增陽減陰仙術	一九
七	真水真火仙術	二〇
八	真龍真虎仙術	二一
九	真鉛真汞仙術	二一
十	抽鉛添汞仙術	二二
十一	河車作用仙術	二三
十二	肘飛金晶仙術	二四
十三	還丹合道仙術	二五
十四	大小還丹仙術	二五
十五	七返還丹仙術	二六
十六	九轉還丹仙術	二七

十七	玉液還丹仙術·····	二八
十八	金液還丹仙術·····	二八
十九	煉形成氣仙術·····	二九
二十	玉液煉形仙術·····	三〇
二十一	金液煉形仙術·····	三一
二十二	朝元煉氣仙術·····	三一
二十三	內觀交換仙術·····	三三
二十四	內觀存想仙術·····	三三
二十五	內觀玄理仙術·····	三四
二十六	十魔九難仙術·····	三五
二十七	金丹內結仙術·····	三五
二十八	陽精返本仙術·····	三六
二十九	生死門戶仙術·····	三六

三十	有爲無爲仙術·····	三七
三一	混俗和光仙術·····	三八
三二	超脫分形仙術·····	三九

超脫凡俗

仙術秘庫卷三

古杭玉樞真人肯堂氏者述
淮陰後學真吾清嵐氏校閱

●仙家煉丹術

●煉外丹仙術

▲安爐立鼎仙術

外丹之術出自廣成子昔高上元君傳道於人間指諭天地升降之理日月往復之宜於是丹經滿世世人得聞大道廣成子以教黃帝黃帝於政治之暇依法行持久未見功廣成子以心腎之間有真氣真水氣水之間有真陰真陽配合大藥可比於金石之間而隱至寶乃於崆峒山中以內事爲法而煉大丹八石之中惟用硃砂砂中取汞五金之中惟用黑鉛鉛中取銀汞比陽龍銀爲陰虎以心火如砂之紅腎水如鉛之黑年火隨時不失乾坤之象月火抽添自分文武之宜築三層之爐各高九寸外方內圓取八方之氣應四時之運立鼎取象包藏鉛汞無異於肺液硫黃爲藥合和靈砂可比於黃婆三年小成服之可絕百病六年中成服之自可延年九年大成服之而得飛昇是故燒煉之家必先安爐立鼎爐中有陽升降以之鼎中有陰闔開成之一升一降一闔一開青龍白虎金烏玉兔天魂地魄相

抱。留。戀。煉。成。至。寶。無。二。無。一。方。許。天。真。未。得。丹。時。須。藉。武。火。以。鎔。之。巽。風。以。吹。之。審。其。火。之。無。不。然。也。既。得。丹。時。須。藉。文。火。以。養。之。神。水。以。沃。之。有。所。過。則。損。之。有。所。不。及。則。益。之。決。其。火。之。無。不。然。也。審。決。既。當。而。後。爐。鼎。不。壞。大。丹。以。成。雖。然。歷。古。以。來。煉。丹。者。多。矣。而。見。功。者。少。此。何。故。歟。曰。其。故。有。三。煉。丹。非。有。爐。鼎。不。可。鼎。中。藥。材。不。辨。真。偽。爐。中。火。候。不。知。抽。添。反。將。至。寶。之。物。一。旦。消。散。於。煙。焰。之。中。而。成。爲。灰。塵。廢。時。亂。日。終。無。所。成。者。一。也。藥。材。雖。美。不。審。火。候。火。候。雖。審。藥。材。不。足。兩。不。相。契。終。無。所。成。者。二。也。藥。材。充。美。火。候。合。宜。年。中。不。差。月。日。中。不。差。日。加。減。有。數。進。退。有。時。氣。足。丹。成。然。而。外。行。不。備。化。玄。鶴。凌。空。無。緣。得。餌。而。終。不。能。成。者。三。也。況。夫。藥。材。本。天。地。秀。氣。結。實。之。物。火。候。乃。神。仙。修。持。成。道。之。術。三。皇。之。時。黃。帝。煉。丹。九。轉。方。成。五。帝。之。後。混。元。煉。丹。三。年。纔。成。迨。及。戰。國。凶。氣。凝。空。流。尸。滿。野。萬。物。不。能。受。天。地。之。秀。氣。而。世。間。遂。乏。良。美。之。藥。材。其。時。得。法。之。人。逃。難。空。谷。老。死。窮。巖。丹。方。仙。法。或。有。竹。帛。可。紀。者。久。而。枯。壞。人。世。不。復。有。矣。若。塵。世。有。藥。材。則。秦。始。皇。不。求。於。海。島。人。間。有。丹。方。則。魏。伯。陽。不。參。於。周。易。或。者。多。聞。強。識。迷。惑。後。人。指。鹿。爲。馬。萬。無。一。成。然。則。爐。鼎。之。功。豈。易。言。哉。

▲金鼎玉爐仙術

古。來。之。燒。煉。家。莫。不。以。鼎。爐。爲。先。務。非。鼎。則。無。以。藏。藥。非。爐。則。無。以。運。火。且。有。鼎。不。可。無。爐。有。爐。不。可。

無鼎。鼎爐俱備。方能從事於燒煉。夫鼎之爲物。所以藏藥也。其義則取乎剛。爐之爲物。所以運火也。其義則取乎柔。鼎不剛。則藥易失。爐不柔。則火亂。飛物之剛者。莫重夫金。故鼎以金名。物之柔者。莫潤夫玉。故爐以玉稱。以金鑄鼎。則堅重固強。陽中有陽。所以合乾卦之象也。故亦名乾鼎。以玉造爐。則溫潤平靜。陰中有陰。所以合坤卦之象也。故亦名坤爐。古仙云。乾剛作鼎。藥不飛。坤柔爲爐。火不躁。其斯之謂歟。夫因之而有所喻焉。修道者。煅煉身心。志念堅固。卽所謂鼎也。愈久愈力。百折不回。不動不搖。不屈不撓。卽所謂金鼎者也。隨時察覺。卽所謂爐也。漸次用功。循序而進。柔和爲懷。從容不迫。卽所謂玉爐者也。鼎爐穩當。煅去歷劫以來所有僞物。燒盡有生而後一切滓質。革故更新。純一不雜。由此再換爐鼎。別置鉗錘。鎔化黃金爲汁。爲霜銷燐白玉爲雲。爲霜草石均勻。金玉同功。陰陽相合。剛柔相濟。則鼎藥爐火之功用焉。有不深造其極者乎。故習燒煉之術者。當以安爐立鼎爲先。着而論藥火之功者。必以金鼎玉爐爲至寶也。

▲煉偃月爐仙術

偃月者。形如蛾眉之月也。月至晦而光內藏。越數日夜而生明。每月初三。現一鈎之光於坤方。其光偃仰。故謂偃月在人爲至靜之中。天根忽現。有一點陽光透露。有象於偃丹在卦爲震。在方爲庚。所謂初

三。日。震。出。庚。曲。江。岸。上。月。華。瑩。者。是。也。原。此。一。點。陽。光。卽。由。天。根。而。來。亦。卽。爲。道。心。之。光。丹。道。之。所。最。難。得。者。道。心。也。道。心。一。現。天。理。昭。彰。剛。氣。漸。振。大。地。山。河。盡。是。靈。藥。信。手。拈。來。頭。頭。是。道。藥。卽。是。火。火。卽。是。藥。自。有。天。然。造。化。之。爐。眞。正。之。火。奚。止。丹。竈。柴。炭。吹。噓。之。功。而。已。哉。夫。爐。爲。偃。月。靜。極。而。動。陰。中。生。陽。懸。胎。名。焉。元。牝。聚。焉。嬰。兒。結。焉。顆。珠。成。焉。黃。芽。茂。焉。匪。金。匪。鐵。匪。玉。匪。石。匪。砒。匪。砂。匪。泥。匪。木。或。以。丹。田。之。下。橫。骨。上。仰。爲。偃。月。爐。或。以。心。字。一。彎。上。仰。卽。以。肉。團。心。爲。偃。月。爐。此。皆。徒。求。迹。象。未。辨。眞。濟。者。也。至。於。採。戰。家。之。邪。術。以。婦。女。產。門。爲。偃。月。爐。取。爲。接。補。斯。眞。造。罪。作。孽。歷。萬。劫。而。不。復。人。身。者。也。殊。不。知。作。丹。造。爐。修。偃。月。之。形。生。偃。月。之。道。以。有。形。養。無。形。以。無。光。生。有。光。道。心。明。照。諸。邪。俱。滅。可。以。作。聖。可。以。成。仙。紫。陽。仙。翁。云。休。泥。丹。竈。費。功。夫。煉。藥。須。尋。偃。月。爐。又。云。偃。月。爐。中。玉。蕊。生。硃。砂。鼎。裏。冰。銀。平。只。因。火。力。調。和。後。種。得。黃。芽。漸。長。成。於。此。可。知。偃。月。之。眞。義。矣。

▲煉硃砂鼎仙術

硃。砂。之。色。有。類。於。火。因。其。火。能。煅。煉。諸。物。去。舊。換。新。故。燒。煉。家。以。鼎。象。之。取。其。至。虛。至。靈。有。感。有。應。之。義。蓋。火。之。爲。物。最。靈。最。神。無。物。不。化。譬。諸。人。之。神。明。無。處。不。照。無。事。不。成。但。神。有。元。神。有。識。神。識。神。能。敗。丹。道。元。神。能。成。丹。道。蓋。識。神。帶。有。歷。劫。塵。根。借。元。神。之。因。而。成。種。種。妄。果。勢。不。至。鍋。破。鼎。壞。喪。失。性。

命。而。不。止。硃。砂。鼎。者。元。神。常。存。而。識。神。不。起。者。也。以。元。神。而。制。識。神。識。神。受。制。則。邪。火。滅。邪。火。滅。而。真。火。生。真。火。生。而。和。氣。細。細。生。機。不。息。丹。道。安。有。不。成。乎。愚。人。不。知。誤。認。昭。昭。靈。靈。之。神。以。爲。元。神。者。非。也。夫。元。神。者。不。神。之。神。靈。而。最。真。真。而。最。靈。昭。昭。靈。靈。之。神。乃。神。而。神。者。雖。靈。有。假。假。中。之。靈。爲。輪。迴。之。種。子。古。仙。云。無。量。劫。來。生。死。本。痴。人。喚。作。本。來。人。諒。哉。言。也。彼。夫。採。戰。家。以。婦。女。爲。硃。砂。鼎。以。淫。妬。爲。丹。藥。採。取。男。精。女。水。服。食。敗。血。以。爲。偷。陰。補。陽。益。身。接。命。挾。固。丹。之。邪。術。雖。喪。生。害。命。而。不。惜。噫。是。何。甘。墜。於。異。類。而。反。棄。其。萬。劫。不。可。得。之。人。身。也。耶。

配合乾坤仙術

紫陽真人云。先。把。乾。坤。爲。鼎。器。又。云。安。爐。立。鼎。法。乾。坤。蓋。乾。者。健。也。取。象。爲。天。坤。者。順。也。取。象。爲。地。金。丹。之。道。倣。乾。之。剛。健。以。爲。鼎。猛。烹。急。煉。法。坤。之。柔。順。以。爲。爐。循。序。漸。進。能。剛。能。柔。能。健。能。順。志。念。堅。固。愈。久。愈。力。鼎。爐。穩。定。不。動。不。搖。可。以。採。藥。運。火。矣。淳。于。真。人。鼎。器。歌。云。圓。三。五。寸。一。分。口。四。八。兩。寸。唇。蓋。圓。者。不。偏。不。倚。活。活。潑。潑。允。執。厥。中。之。謂。三。爲。木。之。生。數。五。爲。土。之。生。數。一。爲。水。之。生。數。一。三。五。皆。陽。數。陽。爲。乾。卦。所。以。象。天。也。故。謂。之。圓。口。象。方。方。者。變。化。裁。制。隨。時。運。用。之。謂。四。爲。金。之。生。數。八。爲。木。之。成。數。兩。爲。火。之。生。數。二。四。八。皆。陰。數。陰。爲。坤。卦。所。以。象。地。也。故。謂。之。口。口。爲。呼。吸。出。入。之。道。一。呼。爲。

陽爲伸主生象八木一吸爲陰爲屈主收象四金唇者上下兩片主動唇動而氣嘯象二生火一三五陽數屬於天天象圓以爲乾鼎二四八陰數屬於地地形方以爲坤爐圓主闔方主闢以圓爲體以方爲用以金木水火土之五行攢簇乾坤之一氣爲準則此鼎爐之所以成也

調和陰陽仙術

淳于真人鼎器云長尺二厚薄均蓋尺二者十二寸也在一歲爲十二月在一月爲十二候在一日爲十二時厚者多也薄者寡也均者相停也以年月日時六陰六陽進退之節爲陽火陰符調停之度數也又云陰在上陽下奔蓋陰者水也其象爲神陽者火也其象爲乾鼎中有水爐中有火水在上火在下水火烹煎火不燥水不寒水火相濟凡此皆言陰陽之道也夫金丹之道造化之道也造化之道陰陽之道也易曰一陰一陽之謂道又曰天地絪縕萬物化醇男女構精萬物化生是可知孤陰不生獨陽不長陰陽相合方能生育煉丹之道非採取陰陽別無他術故陰陽不可不辨男女之陰陽塵世之陰陽也心腎之陰陽幻身之陰陽也日月之陰陽天地之陰陽也冬至夏至一年之陰陽也朔旦望晦一月之陰陽也子時午時一日之陰陽也二候四候一時之陰陽也且陰陽有內外之別內之陰陽順行之陰陽也外之陰陽逆運之陰陽也既知陰陽尤須調和相當不多不少不偏不倚不急不緩不有

不無不即不離不躁不懦或陽動而陰隨或陰感而陽應或陰中用陽或陽中用陰或借陰以全陽或用陽以制陰或以內之陰陽而助外或以外之陰陽而濟內內外合道爐火功深金丹結成取而服之長生不死參同經云同類易施功非種難爲巧悟真云內藥還同外藥內通外亦須通丹頭和合類相同溫養兩般作用三丰真人云世間陰陽男配女生子生孫代代傳順爲凡逆爲仙只在中間顛倒顛則燒煉家調和陰陽之道盡於此矣

▲吸收烏兔仙術

烏者日之精也兔者月之華也悟真云先把乾坤爲鼎器次搏烏兔藥來烹既驅二物歸黃道爭得金丹不解生是故燒煉之家口吸日精月華眼接日精月華收日月之精華以成丹爐中之精華精華既得大丹自結矣夫日中有金烏爲陽中之陰月中有玉兔爲陰中之陽日在卦爲離外陽內陰喻其剛中有柔之義月在卦爲坎外陰內陽喻其柔中有剛之義金丹之道惟取剛中之柔柔中之剛以此兩味陰陽大藥鎔化一氣而成丹丹非藥物不成藥物非烏兔不良烏兔之精華有真陰真陽可以返老還童延年益壽也至於龜蛇蟠結水火相濟其理亦莫不如是以天有天之日月人有入之日月人身中之陰陽即人身中之日月亦即人身中之烏兔也以人身之烏兔採引日月之烏兔收精吸華豈

難事哉

△會合龍虎仙術

龍陽物也。升飛在天。吟而雲起。得澤而利濟萬物。其性柔。主生物。在象爲青龍。在方爲甲乙。在物爲木。在時爲春。在道爲仁。在卦爲震。在人身五臟之內。爲肝。虎陰物也。奔走於地。嘯而風生。得山而威制百獸。其性剛。主殺物。在象爲白虎。在方爲庚辛。在物爲金。在時爲秋。在道爲義。在卦爲兌。在人身五臟之內。爲肺。夫肝屬陽。而在陰位之中。所以腎氣傳肝氣。氣行子母。以水生木。腎氣足而肝氣生。肝氣既生。以絕腎之餘陰。而純陽之氣上升。肺屬陰。而在陽位之中。所以心液傳肺液。液行夫婦。以火尅金。心液到而肺液生。肺液既生。以絕心之餘陽。而純陰之液下降。肝主陽。以絕腎之餘陰。是可知氣過肝時。卽爲純陽。純陽氣中。包藏真一之水。恍惚無形。名曰陽龍。肺主陰。以絕心之餘陽。是可知液到肺時。卽爲純陰。純陰液中。負載正陽之氣。杳冥不見。名曰陰虎。氣升液降。則其會合也。奈何。蓋氣中真一之水。見液。自合液中。正陽之氣。見氣。自聚。若復於傳行之時。以法調之。使腎氣不走。失氣中收取真一之水。心液不耗。散液中。採取正陽之氣。子母相逢。兩相顧戀。日得黍米之大。百日無差。藥力全。二百日聖胞堅。三百日仙胎完。形若彈丸。色同朱橘。名曰丹藥。古仙云。龍從東海來。虎向西山起。兩獸戰一場。化作天。

地。隨。其。卽。會。合。之。謂。歟。

▲顛倒坎離仙術

經云。別。有。些。兒。奇。又。奇。心。腎。原。來。非。坎。離。此。中。秘。密。可。爲。知。者。道。難。與。俗。人。言。也。蓋。心。腎。者。乃。後。天。有。形。有。象。之。物。不。但。非。先。天。坎。離。而。且。非。後。天。坎。離。其。實。則。後。天。坎。離。之。滓。質。耳。所。謂。真。坎。離。者。以。水。火。言。之。坎。爲。水。離。爲。火。水。中。有。真。陽。火。中。有。真。陰。真。陰。真。陽。乃。乾。坤。健。順。中。正。之。氣。故。曰。坎。離。者。乾。坤。之。繼。體。先。天。之。太。極。自。夫。乾。虛。而。爲。離。坤。實。而。爲。坎。於。是。先。天。乾。坤。變。爲。後。天。坎。離。離。者。離。去。其。陽。也。坎。者。坎。陷。其。真。也。離。卦。外。陽。而。內。陰。陽。失。其。實。則。外。陽。必。假。坎。卦。外。陰。而。內。陽。陰。陷。其。真。則。外。陰。必。假。陽。既。不。純。陰。亦。不。真。此。後。天。坎。離。也。然。雖。外。陽。不。純。外。陰。不。真。而。陽。中。所。藏。之。陰。爲。真。陰。陰。中。所。藏。之。陽。爲。真。陽。真。陰。藏。於。假。陽。中。真。陽。藏。於。假。陰。中。此。後。天。中。所。藏。先。天。之。坎。離。也。古。來。燒。煉。家。以。爐。下。煨。火。鼎。上。貯。水。爲。水。火。相。濟。以。黑。鉛。制。水。銀。爲。坎。離。顛。倒。其。有。所。見。而。云。然。歟。雖。然。先。天。大。道。尤。有。借。陰。以。藏。陽。借。陽。以。退。陰。之。坎。離。別。有。秘。密。不。在。先。天。後。天。之。列。噫。神。而。明。之。存。乎。其。人。坎。離。豈。易。知。哉。

▲煨煉鉛汞仙術

燒。煉。之。術。在。五。金。之。中。鉛。之。取。銀。於。八。石。之。內。砂。中。出。汞。置。之。鼎。器。配。之。藥。餌。汞。自。爲。砂。比。於。陽。龍。銀。

自爲寶比於陰虎龍虎交而變黃芽黃芽就而分鉛汞此外藥之所以貴取鉛汞也夫抱天一之質而爲五金之首者黑鉛也鉛以生銀鉛乃銀之母感太陽之氣而爲衆石之首者硃砂也砂以生汞汞乃砂之子難取者鉛中之銀易散者砂中之汞銀汞若相合煅煉自成至寶此鉛汞之理見於外者如此若以內事言之古今議論各殊取其玄妙之說本自父母交媾之際精血相合包藏真氣寄質於母腹純陰之宮藏神於陰陽未判之內三百日胎完五千日氣足以五行言之人身本是精與血先有水也以五臟言之精血爲形像先生腎也腎水之中伏藏於受胎之初父母之真氣真氣隱於人之內腎所謂鉛者此也腎中主氣氣中真一之水名曰真虎所謂鉛中銀者此也腎氣傳心氣心氣太極而生液液中有正陽之氣所謂硃砂者心液也所謂汞者心液之中正陽之氣積氣液爲胎胞傳送於黃庭之內進火無差胎仙自化非猶之鉛銀合汞煅煉以成至寶也歟

▲辨別藥材仙術

燒煉之士既立爐鼎須知藥物然產藥有川源而藥卽鉛汞之說也鉛產西方西方屬兌金爲水母汞產東方東方屬震木爲火母以金召水以木召火而生坎離故太上曰知其母復知其子既得其子復守其母此卽知川源之說也採藥者莫妙於無採之採無採之採者以火爲採丹經云鉛遇癸生

須急探金。遼望遠。不堪書入藥。有造化煉藥。有火候。然火候不一。有文武先後緩急。次第用功之不同。丹書云。至人傳藥。不傳火。從來火候。少人知。非不知也。以其一心運動於內。子午抽添。火烈則抽。火寒則添。其添與抽。隱而無形。微而弗覩。非如薪炭有形之物。可以易知。歷來仙真。爲後學指點藥物。雖有黃芽白雪。龍虎種種異名。不一。汞鉛盡之。卽汞鉛亦是異名。只一水火。盡之。水火之象。取諸坎離。蓋心居南方。爲離。離爲火。而元神居之。腎居北方。爲坎。坎爲水。而元氣居之。真氣爲真精。所化真精。乃真氣所融。所謂真氣者。卽真正之藥物也。用元神之真火。御元氣之藥物。爐火之功。由此而成矣。

▲運用火候仙術

古來之煉丹者。藥物易知。火候難準。蓋藥物雖難覓。若遇明師點破。真知灼見。現在就有。無容他求。所以爲易知也。至於火候。不一。有文烹有武煉。有下手有休歇。有內外有先後。有時刻有交銖。有急緩有止足。一步有一步之火候。步步有步步之火候。變化多端。隨時而行。方能準若。差以毫髮。卽失之千里。所以爲最難也。何謂火候。煉之神功也。何謂候。運用之時刻也。運用時刻。在鴻濛將判。陰陽未分之際。煅煉神功。在天人合發。有無不立之內。且火候有內外之分。外火候者。攢簇五行。和合四象。內火候者。沐浴溫養。防危慮險。雖內外二藥相同。而火候運用大異。夫攢簇五行。和合四象。是盜天地之生機。

竊陰陽之祖氣。回斗柄而轉天樞。開坤門而塞艮戶。其妙在乎積陰之下。一陽來復之時。此時與天地合其德。與日月合其明。與四時合其序。與鬼神合其吉凶。所謂一年只有一月。一月只有一日。一日只有一時者是也。惟此一時易失而難得。易錯而難逢。得之則入於生。道失之則入於死。道。古代聖真於此一時運動陰符。陽火拔天根而鑽月窟。破混沌而拈黍珠。回七十二候之要津。奪二十四節之正氣。水火相濟。在此金木交併。在此鉛汞相投。在此安身立命。在此出死入生。在此若過此時。陰陽分離。真者藏而假者用。事已落後。天不堪用。事矣。

採藥火候仙術

紫陽真人云。八月十五。翫蟾輝。正是金精壯盛時。若到一陽纔動處。便宜進火。莫延遲。此言採藥火候。不可延悞也。蓋月到中秋之時。金精壯盛。道至剛健。中正本性圓明。圓明之功。全在道心耳。一動纔動處。卽道心一點真知之陽光。纔動而未大動。天根方露端倪。當此之時。急須下手進火。採入造化爐中。漸採漸煉。由微而著。自一陽而必至六陽。純全亦如中秋之月。分外光輝照徹。寅字所云莫延遲三字。乃最爲緊要之語。蓋道心真知之光。難得而易失。若稍延遲。光氣又散。豈不大可惜乎。

抽添火候仙術

紫陽仙翁云。一陽纔動作。丹時鉛鼎溫溫照。幌幃受氣之初。容易得抽添。運用切防危。此言一陽纔動。收歸鼎內。心平氣和。虛室生白。光輝內聚。暗中生明。如照幌幃。可以運用抽添之法矣。崔真人云。受氣吉。防成凶。蓋一陽來復。容易而純全。最難必須防。危慮險。用抽添增減之功。方能濟事。抽者減去。人心靈知之有餘。添者增其道心。真知之不足。抽之又抽。添之又添。直至無可抽添處。人心不起。道心常存。真知靈知相合。內外光明。方無半夜風雷之患。特以道心初復。陽氣微弱。陰氣正盛。若無抽添之功。稍有懈怠。未得者必難於得。已得者必至復失。故燒煉丹藥。以抽添之功爲貴也。抽添之功。卽是防危之功。非抽添之外。又有一防。危抽添不在防危之外。防危卽在抽添之中。兩者一事。燒煉家須審察之。

▲溫養火候仙術

紫陽仙翁云。玄珠有象。逐陽生。陽極陰消。漸剝形。十月霜飛。丹始熟。此時神鬼也。須驚蓋玄珠者。至陽之珠。爲圓明不昧之物。乃金丹之別名。卽人當初良知良能之本性。人之本性寂然不動。感而遂通。有象乎玄珠。是珠乃道心一點。剛健真知。集義所生而成。象生而又生。浩氣充塞。光輝圓滿。陽之極矣。陽極必須以陰接之。陰消剝形。借陰養陽。化去陽剛之燥氣。漸剝者。必用十月之功也。十月溫養。鑄盡金純。化爲靈霜。真空而含妙。有妙有而藏真空。不識不知。順帝之則。如霜飛虛空。不落有無之象。而丹始

熟矣。丹既成熟，則造化不能拘萬物，不能移功成人間名錄。天上神鬼惡得不駭然而驚乎。

▲結丹火候仙術

紫陽仙翁云：前弦之後，後弦前藥味平平氣象全，採得歸來爐裏煉，煨成溫養自烹煎。蓋前弦者，陰中之陽，真知歸於中正也；後弦者，陽中之陰，靈知歸於中正也。真知靈知俱歸中正，剛柔相當，其相當處是謂前弦之後，後弦之前。當此之時，真知靈知大小無傷，兩者俱全，其間產生先天一點靈苗。藥味平平，陰陽混成，急當採取收入造化爐中，煨煉成真，結爲聖胎。功行至此，藥卽是火，火卽是藥。用十月溫養之功，自有天然真火烹煎，由微而著，無形而生有形，是之謂結丹火候。

▲藥歸土釜仙術

土性溫柔，能以養物。釜主烹煎，能以成物。釜以土名，爲養物成物之器，非尋常之土，非尋常之釜可比。藥歸其中，於是陰陽相合，聖胎凝結，溫養之功也。溫養聖胎全在一意不散，允執厥中，陰陽相當，不偏不倚，故亦以土釜名之，而究原其實，惟一中字而已。守此中，則陰陽和五行攢而聖胎以全，失此中，則陰陽偏五行分而聖胎以傷。然則守中者，爲溫養聖胎之妙訣也。是故燒煉之士，挖地爐養，硃砂取硃砂，中水銀以土爐爲土釜，或泥爐作灰池，燒鉛入灰池，分銀以灰池爲土釜。是殆知守中之道者歟。雖

然真土無位。真意無形。特以中之土。釜無形。無象。無方。無所。因其能成全聖胎。故以釜名之。由是言之。煉藥成丹。服丹成聖。夫豈僅泥土之釜之功哉。

▲移換爐鼎仙術

金丹功熟。大道圓成。身外有身。形神俱妙。是非已屈。大聖人之地位。耶。而爐鼎無所用。更何有移爐換鼎之事乎。然其所以移換爐鼎者。仍將此法身。潛藏密養。變化神通耳。所移者何。爐所換者何。鼎以太虛爲鼎。無爲爲爐。則有無俱不立。天地悉歸空。而前之乾鼎坤爐。硃砂鼎。偃月爐。一概藥物俱棄。而不用矣。所用者。惟法身耳。法身在虛無之中。自變自化。愈虛愈神。愈無愈妙。神妙不測。變化無窮。所謂子又化孫。孫又枝者是也。修持至此。休歇罷功。打破虛空。跳上天羅之境。方爲了當。世之修煉者。未得真傳。或疑服丹之後。身外有身。已抵大道之盡頭路者。非也。敲爻歌云。一物無。遂顯道。五方透出真人貌。仙童仙女彩雲迎。五明宮裏傳真誥。觀此而知法身千變萬化。方爲大道之極功也。

●煉內丹仙術

▲太極立則仙術

煉丹之術。有內外之分。然無論爲內爲外。莫不始於太極。太極者。丹道之所由生也。採內藥者。固溯源。

夫太極探外藥者亦根據於太極。夫外藥非不可用也。奉道之人晚年覺悟太極之根源不甚堅固。腎者氣之根。根不深則葉不茂矣。心者液之源。源不流則流不長矣。必也假五金八石積日累月煉成三品。每品三等。乃曰九品龍虎大丹。助接真氣。煉形住世。經舉如飛。若復修持內事。識交合之時。知採取之法。胎仙既就以還。太極之本源則脫。凡超升可指日而待也。若徒執外丹進火加日服之。即欲上升天界。未免空遺笑柄耳。至於內丹之藥材。出於心腎。是人所皆有也。內丹之藥材。本在天地。天地又本在大極。天地當日得見。即太極當日得見也。故火候則日月往復之數。修合則效夫婦交接之宜。聖胎就而真氣生氣中有氣如龍養珠。大藥成而陽神出身外。有身如蟬脫蛻。成此內藥。本於龍虎交而變黃芽。黃芽就而分鉛汞。是皆循太極之道以復太極之初者也。且夫一陰一陽之謂道。陰陽自何生乎。生於一而一自何始乎。始於太極。太極未分之時。道包陰陽。太極既分以後。陰陽生道。若無陰陽。道氣不見。惟陰陽迭運其中。道氣長存。歷萬劫而不壞。在先。天則爲道。在後。天則爲陰陽。道者陰陽之根本。陰陽者道之發揮。所謂太極分而爲陰陽。陰陽合而成太極者。其是之謂歟。雖然。道何所在。曰。在於太極。

▲天地爲心仙術

修內丹第一要着必須認天地之心。曷言乎天地之心。卽所謂天良真心是也。此心恍惚杳冥不輕現。象因有虛室生白。暗中忽明之時。方露端倪。天屬陽。地屬陰。天地之心。乃陰不離陽。陽不離陰。陰陽相合之心也。陰陽合有此心。陰陽分無此心。非色非空。卽色卽空。非有非無。卽有卽無。色空無碍。有無不立。乃真空中之妙有也。識得此心。守而不失。則大本已立。其餘易事耳。愚人不知。皆在肉團頑心上。揣摩或以動心爲天地之心。或以靜心爲天地之心。或心住中宮爲天地之心。者皆非也。夫頑心者。後天私欲之人心。動心則着於有。靜心則着於無。住心則着於象。此類之心。與天地之心。雲泥相隔。蓋以天地之心。陰陽相合。黑白相符。動靜如一。寂然不動。感而遂通。豈肉團頑心所得而比擬哉。

▲返還先天仙術

人當父母未生身以前。男女陰陽二氣交感之時。杳冥之中。有一點生機。自虛無中來。所謂先天真一祖氣者是也。此氣入於精血之內。陶鑄精血。混而爲一。無形而卽生形。無質而卽生質。內而五臟六腑。外而五官百骸。變之化之。皆自然而成。全雖在懷胎之婦人。亦莫知其所以然也。蓋母胎之中。有先天之祖氣。渾渾淪淪。始而凝胎。既而養胎。終而全胎。始之終之。皆此祖氣成就之。別無加雜。常斯時也。雖有人形而無人道。地萬物水火刀兵。俱不能傷。七情六慾五賊四相。俱不能近。推究其實。惟一虛空。

而已。古仙教人修道。煅煉內丹。以返於父母未生。我身以前之面目者。即返於虛空之境。而歸之無聲無臭之中者也。無聲無臭。即無極之謂。故充無之所極。則惟一無而已矣。

▲修養後天仙術

陰陽判。五行分。後天一交。先天退位。於是秉受氣質之性。發外來習染之塵。生六根。門頭門。招賊七情。孽種種。生火。純白之體。漸漸陰氣入內。陰氣漸長。陽氣漸消。長而又長。消而又消。順其所欲。無所不至矣。是故煉內丹者。必先養其後天。以還其先天。真性者。天命之性。屬於先天。有益於人氣質之性者。人生之性。出於後天。有損於人先天之有益者。固宜保守。後天之有損者。不可不養。若任其後天用事。陰進陽退。日復一日。年復一年。內而萬念作殃。外而萬物牽引。內外交攻。陽氣消盡。一身純陰。三寶耗盡。魂魄難存。雖欲不死。烏得而不死。夫人生所依賴者。陽氣耳。陽氣不盡。則不死。陰氣不純。亦不死。順其陰氣。消滅陽氣。是自尋死路。與天何涉。然則內丹之道。亦惟順其天道而已。

▲煉己築基仙術

呂祖云。七返還丹。在人先須煉己。待時。紫陽云。若要修成九轉。先須煉己。持心參同云。初正則終。修幹立。未可持。然則欲修金丹大道。非煉己築基。不能獨是。煉己築基。不是兩事。乃是一理。築基不在煉己。

之外。煉己卽在築基之中。非煉己之後。再築基。亦非築基已畢。又煉己。所謂煉己者。以用功言。所謂築基者。以固氣言。煉己純熟。則還丹可望。築基堅固。則神室穩當。煉己築基。豈小事哉。呂祖三次還丹。煉己不熟也。紫清半夜風雷。築基不固也。夫二公爲神仙中之領袖。教門中之祖師。然其功夫未熟。猶不方圓。而況他人乎。何謂己者。私欲也。有我己也。何謂基者。實地也。根本也。人之所以不得成道者。因其有我己也。一有我己。我私心滿懷。不能腳踏實地。千魔百障。蔽塞靈竅。步步阻滯。事事糊塗。六賊豺生。七情朋黨。失其良心。傷其真性。搖動本命。神昏氣濁。無往而非妄念。邪心尙欲進德修業。以成大道。能耶否耶。夫所謂煉己築基者。卽返還先天之道也。是故慾念。窒欲者。煉己也。心灰意冷者。煉己也。忘情絕念者。煉己也。富貴不淫。貧賤不移者。煉己也。不貪名利。不戀聲色者。煉己也。損己利人。虛心請益者。煉己也。衆善奉行。諸惡不作者。煉己也。志念不退。勇猛精進者。煉己也。主心一定。至死無二者。煉己也。牢固陰精。不傷神氣者。築基也。全身放下。物我皆空者。築基也。以天地爲懷。以萬物爲體者。築基也。幽隱不欺。暗室無虧者。築基也。虎兇不怕。威武不屈者。築基也。生死不顧。疾病不憂者。築基也。煉己築基。兩不能離。能煉己卽可築基。能築基卽是煉己。歸到實處。煉己築基。一而二。二而一者也。

▲增陽減陰仙術

人身自太極而生陰陽先天者人身之純陽也後天者人身之純陰也後天用事則一身純陰先天陽氣消化殆盡不有增減之功何能使失者復得無者仍有耶減陰增陽必須攢簇五行攢簇之功是在後天五行中返出先天五行也後天五行彼此相尅先天五行彼此相生返者於相尅之中而致相生也五行相生渾然先天之陽是以五行攢簇合而爲一卽是陰陽陰陽混合金丹有象仍是嬰兒面目但不過後天之陰氣猶未減盡耳然陰氣雖未減盡而能返還先天則後天亦不能爲禍從此再一重功夫金丹可成矣夫成丹者陰中復陽也世有以靜坐無爲寂滅頑空而求其復陽者是陽豈能自增陰豈能自減耶悟真云總識朱砂與黑鉛不知火候也如閑大都全藉修持力毫髮差殊不結丹於此可知進陽退陰之道矣

▲眞水眞火仙術

水火生於心腎人之心腎相去八寸四分乃天地定位之比也氣液太極相生乃陰陽交合之比也一日十二時乃一年十二月之比也心生液非自生也因肺氣降而心液行液行夫婦自上而下以還下田乃曰婦返夫官腎生氣亦非自生也因膀胱氣升而腎氣行氣行子母自下而上以朝中元乃曰夫返婦室肝氣導引腎氣自下而上以至於心心火也肝氣與腎氣相交上蒸於肺肺液下降自心而來

由心生液。液生於心。而不耗散。是之謂真水。肺液傳送心液。自上而下。以至於腎。腎水也。肺液與心液相交。下潤於膀胱。膀胱氣上升。自腎而起。由腎生氣。氣生於腎。而不消磨。是之謂真火。

▲真龍真虎仙術

腎水生氣。氣中有真水。主陰。心火生液。液中有真火。主陽。真水真火。乃真龍真虎也。龍陽物也。陽到天而難升。太極生陰。虎陰物也。陰到地而難入。太極生陽。天地之理。如比夫人之所以不得比於天地者。因六慾七情。成物喪志。而耗散元陽。消失真氣。當離卦。腎氣到心。神識內定。鼻息少入。遲出綿綿。若存而津液滿口。嚥下。自然腎氣與心氣相合。太極生液。及坎卦。心液到腎。接着腎水。自然心液與腎氣相合。太極生氣。以真氣戀液。真水戀氣。液與真水。本自相合。故液中有真氣。氣中有真水。互相交合。相依而下。是之謂真龍真虎之交媾。

▲真鉛真汞仙術

鉛本父母之真氣。合而爲一。純雜而不離。既成形之後。藏在腎中。二腎相對。同升於氣。乃曰元陽之氣。卽真鉛也。氣中有水。乃曰真一之水。卽真汞也。水隨氣升。氣住水住。氣散水散。水與氣於子母之不相離。善視者祇見氣。不見水。若以此真一之水。合於心之正陽之氣。如昔日父母之真氣。卽精血以爲胞。

胎○者○也○所○謂○血○者○本○生○於○心○而○無○元○陽○之○氣○所○謂○精○者○本○生○於○腎○而○有○元○陽○之○氣○乃○汞○之○本○也○即○真○一○之○水○和○合○而○入○黃○庭○之○中○用○鉛○湯○煮○以○汞○水○煎○鉛○不○得○汞○不○能○發○舉○真○一○之○水○汞○不○得○鉛○不○能○變○化○元○陽○之○氣○鉛○汞○既○得○造○化○三○百○日○胎○完○氣○足○形○備○神○來○與○母○分○離○形○神○既○合○合○則○以○形○生○形○矣○煉○丹○之○士○腎○氣○交○心○氣○氣○中○藏○真○一○之○水○負○戴○元○陽○之○氣○以○氣○交○真○水○為○胞○胎○狀○同○黍○米○溫○養○無○虧○始○也○即○陰○留○陽○次○以○用○陽○煉○陰○氣○變○為○精○精○變○為○汞○汞○變○為○砂○砂○變○為○金○丹○金○丹○既○就○真○氣○自○生○煉○氣○成○神○而○得○超○脫○於○是○化○火○龍○而○去○昏○衢○驂○玄○鶴○而○入○蓬○萊○而○為○大○羅○之○神○仙○矣○

▲抽鉛添汞仙術

煉○丹○之○術○採○藥○必○賴○氣○中○之○水○進○火○須○借○鉛○中○之○氣○而○抽○鉛○以○成○大○藥○添○汞○以○補○丹○田○所○謂○抽○添○之○道○以○內○藥○比○外○藥○以○無○情○說○有○情○無○情○者○金○石○金○石○者○外○藥○也○有○情○者○氣○液○氣○液○者○內○藥○也○大○之○天○地○明○之○日○月○外○之○金○石○內○之○氣○液○既○採○須○添○既○添○須○抽○抽○添○之○理○乃○造○化○之○本○也○且○冬○至○之○後○陽○升○於○地○地○抽○其○陰○太○陽○抽○而○為○厥○陰○少○陽○添○而○為○陽○明○厥○陰○抽○而○為○少○陰○陽○明○添○而○為○太○陽○不○然○無○寒○而○變○溫○溫○而○變○熱○也○夏○至○之○後○陰○降○於○天○天○抽○其○陽○太○陽○抽○而○為○陽○明○少○陰○添○而○為○厥○陰○陽○明○抽○而○為○少○陽○厥○陰○添○而○為○太○陰○不○然○無○熱○而○變○涼○涼○而○變○寒○也○是○以○天○地○陰○陽○升○降○而○變○六○氣○其○抽○添○之○驗○也○若○夫○月○受○

日○魂○日○變○月○魄○前○十○五○日○月○抽○其○魄○而○日○添○其○魂○精○華○大○聚○光○照○下○土○不○然○無○初○生○而○變○上○弦○上○弦○而○變○月○望○也○月○收○陰○魄○日○收○陽○精○後○十○五○日○日○抽○其○魂○而○月○添○其○魄○光○照○已○謝○陰○魄○已○足○不○然○無○月○望○而○變○下○弦○下○弦○而○變○晦○也○是○以○日○月○精○華○而○變○九○六○其○抽○添○之○驗○也○至○於○人○之○鉛○乃○天○地○之○始○因○太○始○而○有○太○質○爲○萬○物○之○母○因○太○質○而○有○太○素○其○體○爲○水○中○之○金○其○用○爲○火○中○之○水○五○行○之○祖○而○大○道○之○本○也○既○以○採○藥○爲○添○汞○須○抽○鉛○所○謂○抽○添○非○在○外○也○自○下○田○入○上○田○名○曰○肘○後○飛○金○晶○又○曰○起○河○車○而○走○龍○虎○又○曰○還○精○補○腦○鉛○既○後○抽○汞○自○中○降○以○中○田○還○下○田○始○以○龍○虎○交○媾○而○變○黃○芽○是○五○行○顛○倒○此○以○抽○添○而○養○胎○仙○一○百○日○藥○力○全○二○百○日○聖○胎○堅○三○百○日○胎○仙○完○而○真○氣○生○真○氣○既○生○煉○氣○成○神○功○滿○忘○形○而○胎○仙○自○化○乃○成○神○仙○

▲河車作用仙術

河○車○者○起○於○北○方○正○水○之○中○腎○藏○真○氣○真○氣○所○生○之○正○氣○也○古○人○觀○浮○雲○蔽○日○可○以○取○陰○而○作○蓋○觀○落○葉○浮○波○可○以○載○物○而○作○舟○觀○飄○蓬○隨○風○往○來○運○轉○不○已○退○而○作○車○車○之○爲○物○蓋○軫○有○天○地○之○象○輪○轂○如○日○月○形○是○以○修○煉○之○士○取○喻○於○車○人○身○之○中○陽○少○陰○多○言○水○之○處○甚○衆○車○則○取○意○於○搬○運○河○乃○主○象○於○多○陰○故○此○河○車○不○行○於○地○而○行○於○水○自○上○而○下○或○後○或○前○駕○載○於○八○瓊○之○內○馳○驅○於○四○海○之○中○升○天○則○

上。人。崑。崙。既。濟。則。下。奔。鳳。閣。運。載。元。陽。直。入。於。離。宮。搬。負。真。氣。曲。歸。於。壽。府。往。來。九。州。無。時。暫。停。巡。歷。三。田。何。時。休。息。龍。虎。既。交。令。黃。婆。駕。入。黃。庭。鉛。汞。纔。分。委。金。男。搬。入。金。闕。玉。泉。千。派。運。時。僅。半。日。功。夫。命。液。一。壺。搬。過。則。片。時。功。迹。五。行。非。此。車。搬。運。難。得。生。成。一。氣。非。此。車。搬。運。豈。能。交。會。應。節。順。時。而。下。功。必。假。此。車。以。搬。之。方。能。有。驗。養。陽。煉。陰。而。立。事。必。假。此。車。以。搬。之。始。得。無。差。乾。坤。未。純。其。或。陰。陽。往。來。之。是。此。車。之。功。也。字。寓。未。周。其。或。血。氣。交。通。之。是。此。車。之。功。也。自。外。而。內。運。天。地。純。粹。之。氣。而。接。引。本。宮。之。元。陽。自。凡。而。聖。運。陰。陽。真。正。之。氣。而。補。煉。本。體。之。元。神。凡。此。皆。河。車。之。作。用。而。爲。古。人。所。深。秘。而。不。傳。者。也。

▲肘飛金晶仙術

坎。卦。陽。生。當。正。子。時。非。始。非。終。艮。卦。腎。氣。交。肝。氣。未。交。之。前。靜。室。中。披。衣。握。固。正。坐。盤。膝。蹲。下。腹。肚。須。與。升。身。前。出。胸。而。微。偃。頭。於。後。後。閉。夾。脊。雙。關。肘。後。微。扇。一。二。伸。腰。自。尾。閭。穴。如。火。相。似。自。腰。而。起。擁。在。夾。脊。慎。勿。開。關。卽。時。甚。熱。氣。壯。漸。次。開。夾。脊。關。放。氣。過。關。仍。仰。面。腦。後。緊。偃。以。閉。上。關。慎。勿。開。之。卽。覺。熱。極。氣。壯。漸。次。開。關。入。項。以。補。泥。丸。髓。海。須。身。耐。寒。暑。方。爲。長。生。之。基。次。用。還。丹。之。法。如。前。出。胸。伸。腰。閉。夾。脊。蹲。而。伸。之。腰。間。火。不。起。當。靜。坐。內。觀。如。法。再。作。以。火。起。爲。度。自。丑。行。之。至。寅。終。而。可。止。乃。曰。

肘○後○飛○金○晶○又○曰○抽○鉛○使○腎○中○氣○生○肝○氣○也○且○人○身○脊○骨○二○十○四○節○自○下○而○上○三○節○與○內○腎○相○對○自○上○而○下○三○節○名○曰○天○柱○天○柱○之○上○名○曰○玉○京○天○柱○之○下○內○腎○相○對○尾○閭○穴○之○上○共○十○八○節○其○中○曰○雙○關○上○九○下○九○當○定○一○百○日○通○通○十○八○節○而○入○泥○丸○必○於○正○一○陽○時○坎○卦○行○持○是○則○肘○後○飛○金○晶○之○法○也○

▲還丹合道仙術

煉○形○成○氣○煉○氣○成○神○煉○神○合○道○始○於○還○丹○夫○所○謂○丹○者○非○色○非○味○紅○黃○不○可○以○致○之○甘○味○不○可○以○合○之○蓋○丹○乃○丹○田○之○謂○也○丹○田○有○三○上○田○神○舍○中○田○氣○府○下○田○精○區○精○中○生○氣○氣○在○中○丹○氣○中○生○神○神○在○上○丹○真○水○真○氣○合○而○成○精○精○在○下○丹○奉○道○之○士○莫○不○有○三○丹○然○而○氣○主○於○腎○未○朝○於○中○元○神○藏○於○心○未○超○於○上○院○所○謂○精○華○不○能○返○舍○雖○有○三○丹○亦○終○成○無○用○也○夫○所○謂○還○者○於○後○天○中○返○其○先○天○以○鉛○制○汞○以○水○濟○火○以○金○公○配○姤○女○以○黑○虎○駕○赤○龍○以○烏○龜○吞○朱○雀○以○他○家○制○我○家○返○其○我○家○之○故○物○復○其○我○家○之○本○真○乃○還○元○之○道○也○還○丹○者○腎○中○生○氣○氣○中○有○真○一○之○水○使○水○復○還○於○下○丹○則○精○養○靈○根○氣○自○生○矣○心○中○生○液○液○中○有○正○陽○之○氣○使○氣○復○還○於○中○丹○則○氣○養○靈○源○神○自○生○矣○集○靈○爲○神○合○神○入○道○以○還○上○丹○而○後○超○脫○悟○真○云○赫○赫○金○丹○一○日○成○又○古○經○云○還○丹○在○一○時○溫○養○須○十○月○噫○還○丹○之○道○豈○易○知○哉○

▲大小還丹仙術

小還丹者。本曰。下元。下元者。五臟之主。三田之本。以水生木。木生火。火生土。土生金。金生水。既相生也。不差時候。當生而引。未生如子母之相愛也。以火尅金。金尅木。木尅土。土尅水。水尅火。既相尅也不失分度。當尅而補。未尅如夫婦之相合也。氣液轉行。周而復始。自子至午。陰陽當生。自卯至酉。陰陽當停。凡一晝一夜。復還下丹。循環一次。此之謂小還。奉道之士。於中採藥。進火以成下丹。良由於此。大還丹者。龍虎相交。而變黃芽。抽添鉛汞。而成大藥。玄武宮中金晶。纔起。玉京山下真氣。上升。走河車於嶺上。灌玉液於中。衢自下田入上田。自上田復下田。後起前來。循環已滿。此之謂大還。奉道之士。於中起龍虎。而飛金晶。養聖胎。而生真氣。以成中丹。亦良由於此。至於別造乾坤。再安爐鼎。子生孫。孫又枝。爲十極大羅真人。則不在大小還丹之數也。

▲七返還丹仙術

五行生成之數。五十有五。天一。地二。天三。地四。天五。地六。天七。地八。天九。地十一。三五七九。陽數也。共二十五。二四六八十。陰數也。共三十。自腎爲始。水一。火二。木三。金四。土五。此則五行相生之數也。三陽而二陰。目腎爲始。水六。火七。木八。金九。土十。此則五行相成之數也。三陰而二陽。人身之中。共有五行生成之道。水爲腎。而腎得一與六也。火爲心。而心得二與七也。木爲肝。而肝得三與八也。金爲肺。而肺

得四與九也。土爲脾而脾得五與十也。每臟各有陰陽。陰以八極而二盛。所以氣到肝而腎之餘陰絕矣。氣到心太極而生陰以二在心而八在肝也。陽以九盡而一盛。所以液到肺而心之餘陽絕矣。液到腎太極而生陽以一在腎而九在肺也。奉道之士始也。交媾龍虎而採心之正陽之氣。正陽之氣乃心之七也。七返中元而入下田。養就胎仙。復還於心。故曰七返。蓋七者爲火之陽數。靈知之性柔內藏邪火邪火消而真火生如靈汞結成硃砂永爲不飛不揚之物。則火返於本矣。火返於本則七返還丹之功焉有不成者乎。

▲九轉還丹仙術

九轉者以其肺之陽本自心生轉而復還於心在於中丹蓋九爲金之陽數。真知之情剛內有燥金燥金化而真金純如濁金化爲液汁永爲至淨至明之金。則金還其真矣。是故九轉還丹之道本於五行生成之數及其生尅之理。三九爲陽三屬肝九屬肺二八爲陰二屬心八屬肝二八陰消真氣生而心無陰以絕二也。大藥就而肝無陰以絕八也。二八之陰既消而三九之陽可長矣。肝以絕陽助於心則三之肝氣盛矣。七既還心以絕肺液而肺之九轉而助心則三九之陽長矣。故曰九轉還丹彼世之學道者以子時至申時其數爲九卽以爲九還不知五行成準之理又惡能知九轉還丹之真義耶。

▲玉液還丹仙術

玉液者腎液也。腎液隨元氣以上升而朝於心。積之而爲金。水舉之而滿玉池。散而爲瓊花。煉而爲白雪。若納之自中田而入下田。有藥則沐浴胎仙。若升之自中田而入四肢。煉形更遷。塵骨不升。不納周而復始。故曰玉液還丹。至於玉液咽法。以舌攪上齶兩頰之間。先煉去惡濁之津。次退舌尖以滿玉池。津生不嗽而咽。凡春三月肝氣旺而脾氣弱。咽法日用艮卦。凡夏三月心氣旺而肺氣弱。咽法日用巽卦。凡秋三月肺氣旺而肝氣弱。咽法日用艮卦。凡冬三月腎氣旺而心氣弱。咽法日用震卦。凡四季之月脾氣旺而腎氣弱。人以腎氣爲根源。四時皆有衰弱。每四時季月之後十八日。咽法日用兌卦。仍與前咽法并用之。獨於秋季止用兌卦咽法。而罷艮卦之功。以上咽法。先依前法而咽之。如牙齒玉池之間。而津不生。但以舌滿上下而閉玉池。收兩頰以虛而爲法。止於咽氣。氣中自有真水也。咽氣如一年以三十六次至四十九次爲數。又次一年以八十一。次又次一年以一百八十一。次方能。有驗。行持不過三年。灌溉丹田。沐浴胎仙。而真氣愈盛。此卽玉液還丹之法也。

▲金液還丹仙術

前賢往聖多以肺液入下田。謂爲金液還丹。其論非不妙。然猶未盡玄機也。蓋肺生腎。以金生水。金入

水○中○何○得○謂○之○還○丹○腎○尅○心○以○水○尅○火○火○入○火○中○何○得○謂○之○還○丹○金○液○者○肺○液○也○肺○液○爲○胞○胎○含○龍○虎○保○送○在○黃○庭○之○中○大○藥○將○成○抽○之○肘○後○飛○起○肺○液○以○入○上○宮○而○下○還○中○丹○自○中○丹○而○還○下○田○故○曰○金○液○還○丹○也○奉○道○之○士○自○行○玉○液○還○丹○法○之○後○至○三○百○日○發○就○內○丹○真○氣○纔○生○艮○卦○飛○金○晶○一○擲○三○關○上○至○泥○丸○當○行○金○液○還○丹○之○法○自○頂○中○前○下○金○水○一○注○下○還○黃○庭○變○金○成○丹○名○曰○金○丹○行○金○液○還○丹○者○當○於○深○密○幽○房○風○日○與○人○跡○不○到○之○處○燒○香○閉○戶○疊○掌○盤○膝○而○坐○以○體○蹲○而○後○升○纔○覺○火○起○正○坐○絕○念○忘○情○內○觀○的○確○艮○卦○飛○金○晶○入○頂○但○略○昂○頭○偃○項○放○令○頸○下○加○火○方○點○頭○向○前○低○頭○曲○項○退○舌○尖○進○後○以○抵○上○齶○上○有○清○冷○之○水○味○若○甘○香○上○徹○頂○門○下○通○百○脈○鼻○中○自○聞○一○種○真○香○舌○上○亦○有○奇○味○不○嗽○而○咽○下○還○黃○庭○無○論○春○夏○秋○冬○不○拘○時○候○但○於○飛○金○晶○入○腦○之○後○節○次○行○此○法○自○晨○至○暮○而○已○晚○間○勒○陽○關○法○自○兌○至○乾○而○已○凡○行○此○法○須○謹○節○勝○前○方○可○得○成○

▲煉形成氣仙術

人○之○生○也○形○與○神○爲○表○裏○神○者○形○之○主○形○者○神○之○舍○形○中○之○精○以○生○氣○氣○以○生○神○液○中○生○氣○氣○中○生○液○乃○形○中○之○子○母○也○水○以○生○木○木○以○生○火○火○以○生○土○土○以○生○金○金○以○生○水○氣○傳○子○母○而○液○行○夫○婦○乃○形○中○之○陰○陽○也○水○化○爲○液○液○化○爲○血○血○化○爲○津○以○陰○得○陽○而○生○也○若○陰○陽○失○宜○則○涕○淚○涎○汗○橫○出○而○陰○失○其○

生○矣○氣○化○爲○精○精○化○爲○珠○珠○化○爲○汞○汞○化○爲○砂○以○陽○得○陰○而○生○也○若○陰○陽○失○宜○則○病○老○死○苦○而○陽○不○得○成○矣○陰○不○得○陽○則○不○生○陽○不○得○陰○則○不○成○奉○道○之○士○修○陽○而○不○修○陰○煉○已○而○不○煉○物○以○已○身○受○氣○之○初○乃○父○母○真○氣○兩○停○而○卽○精○血○爲○胞○胎○寄○質○在○母○純○陰○之○中○陰○中○生○陰○因○形○造○形○胎○完○氣○足○堂○堂○六○尺○之○軀○皆○屬○陰○也○所○有○元○陽○僅○一○點○而○已○是○故○欲○長○生○不○死○必○以○煉○形○住○世○而○後○劫○劫○長○存○欲○超○凡○入○聖○必○以○煉○形○化○氣○而○後○身○外○有○身○夫○形○象○陰○也○陰○則○有○體○以○有○爲○無○使○形○化○氣○而○脫○凡○軀○以○入○聖○品○是○煉○之○上○法○也○因○形○留○氣○以○氣○養○形○小○則○安○樂○延○年○大○則○留○形○住○世○既○老○者○返○老○爲○童○未○老○者○定○顏○長○壽○以○三○百○六○十○年○爲○一○歲○三○萬○六○千○年○爲○一○劫○三○万○六○千○劫○爲○一○浩○劫○浩○浩○之○劫○不○知○歲○月○之○幾○何○而○同○天○地○長○久○是○煉○形○之○奇○驗○也○且○煉○形○尤○貴○呼○吸○所○呼○者○自○己○之○元○氣○從○中○而○出○所○吸○者○天○地○之○正○氣○自○外○而○入○根○源○牢○固○元○氣○不○損○以○氣○煉○氣○散○滿○四○大○清○者○榮○而○濁○者○衛○悉○皆○流○通○縱○者○經○而○橫○者○絡○盡○得○舒○暢○寒○暑○不○能○爲○害○勞○苦○不○足○爲○虞○此○其○一○呼○一○吸○之○間○已○能○奪○天○地○之○正○氣○能○奪○天○地○之○正○氣○可○以○永○保○無○疆○之○壽○矣○

▲玉液煉形仙術

玉○液○煉○形○者○肌○泛○陽○酥○形○如○琪○樹○瓊○花○玉○蕊○更○改○凡○體○光○彩○射○人○乘○風○而○飛○騰○自○如○形○將○爲○氣○者○也○奉○

道之士既知還丹之法而煉形之功猶不可緩也。當玉液煉形以胎仙升之上行以河車搬於四大始於肝也。肝受之則光盈於目而自如點漆。次心受之口生靈液而液爲白雪。次脾受之則肌若凝脂而癥痕盡除。次肺受之則鼻聞天香而顏復少年。次腎受之則再還本府耳中常聞絃管之音。腎畔永絕斑白之色。此玉液之煉形也。

▲金液煉形仙術

金液者肺液也。腎氣合心氣而不上升。薰蒸於肺。肺爲華蓋下罩二氣。卽日而肺液在下田自尾門穴升上。乃曰飛金。品入腦中以補泥丸之宮。自上復下降而入下田。乃曰金液還丹。既還丹矣。又復前升。遍滿四體。自下而上。乃曰金液煉形。是亦金生於土之說也。蓋其始還丹而未還。與君火相見而曰既濟。既還丹而復起。與真陰相敵而曰煉質。土本尅水。若金液在土。使黃帝回光以合於太陽。火本尅金。若金液在火。使赤子同爐。自生於紫氣於水中起火。在陽裏消陰。變金丹於黃庭之內。煉陽神在五氣之中。於肝則青氣冲於肺則白色出於心則赤光現於腎則黑氣升於脾則黃氣聚。五氣細細聚在神宮。此金液煉形之法也。

▲朝元煉氣仙術

元陽之氣以一陽始生之時上朝中元積氣生液以一陰始生之時下朝下元使陽中之陽陰中之陽陰陽中之陽合三陽以朝上元是朝元之說也然朝元之法當先龍虎交媾而成大藥大藥既成真氣自生真氣既生於年中用月上定與衰月中用日上數直事日中用時時上定息數以陽養陽陽中不得留陰以陽煉陰陰中不得散陽凡以春則肝旺而脾弱夏則心旺而肺弱秋則肺旺而肝弱冬則腎旺而心弱人以腎爲根本每時一季脾旺而腎弱人之多疾病者此也凡以甲乙在肝直事防脾氣不行丙丁在心直事防肺氣不行戊己在脾直事防腎氣不行庚辛在肺直事防肝氣不行壬癸在腎直事防心氣不行一氣盛而一氣弱一臟旺而一臟衰人之多疾病者此也凡以心氣萌於亥而生於寅旺於巳而弱於申肝氣萌於申而生於亥旺於寅而弱於巳肺氣萌於寅而生於巳旺於申而弱於亥腎氣萌於巳而生於申旺於亥而弱於寅脾氣春隨肝夏隨心秋隨肺冬隨腎人不知日用莫辨生旺強弱之時所以多疾病者此也若日月時合度三陽既聚常煉陽而使陰不生三陰既聚常養陽而使陽不散又復真氣既生以純陽之氣煉五臟之氣不息而出本色一舉而到天池始以腎之無陰而九江無浪次以肝之無陰而八關永閉次以肝之無陰而金火同爐次以脾之無陰而玉戶不開次以真氣上升四氣聚而爲一縱有金液下降杯水不能勝車薪之火水火相包合而爲一以入神宮定

息。內。觀。一。意。不。散。神。識。俱。妙。靜。中。常。聞。樂。音。似。夢。非。夢。若。在。虛。無。之。境。風。光。景。物。不。比。塵。俗。繁。華。美。麗。勝。於。人。世。樓。臺。宮。闕。碧。瓦。凝。煙。珠。翠。綺。羅。馨。香。成。陣。當。此。之。時。乃。超。內。院。陽。神。方。得。聚。會。煉。神。成。仙。可。以。合。於。大。道。矣。

▲內觀交換仙術

內。觀。坐。忘。交。換。之。法。如。陽。升。也。多。想。爲。男。爲。龍。爲。火。爲。天。爲。雲。爲。鶴。爲。日。爲。馬。爲。煙。爲。霞。爲。車。爲。翅。爲。花。爲。氣。皆。所。以。應。陽。升。之。象。也。如。陰。降。也。多。想。爲。女。爲。虎。爲。水。爲。地。爲。雨。爲。龜。爲。日。爲。牛。爲。泉。爲。泥。爲。鉛。爲。葉。皆。所。以。應。陰。降。之。象。也。青。龍。白。虎。朱。雀。玄。武。既。有。此。名。須。有。此。象。五。岳。九。洲。四。海。三。島。金。男。玉。女。河。車。重。樓。呼。名。比。類。不。可。具。述。皆。以。無。中。立。象。以。定。神。識。未。得。魚。則。筌。不。可。失。也。未。獲。兔。則。犬。不。可。棄。也。後。車。持。重。必。履。前。車。之。跡。大。器。既。成。必。爲。後。器。之。範。則。內。觀。交。換。之。法。行。持。不。可。或。缺。矣。不。可。執。之。於。悠。久。不。可。絕。之。於。斯。須。若。絕。念。無。想。是。爲。真。念。真。念。是。爲。真。空。真。空。一。境。乃。朝。真。還。化。而。出。昏。衢。超。脫。之。漸。也。故。開。基。創。始。指。日。進。功。則。在。內。觀。之。存。想。而。爲。道。日。損。以。入。希。夷。之。域。法。自。減。省。則。在。內。觀。之。交。換。

▲內觀存想仙術

雲雷下降。煙焰上騰。或天雨奇花。祥風瑞氣。起於殿庭之下。或仙娥玉女。乘彩鳳。捧金盤。自青霄而來。奉玉露。霞漿而下。獻者此金液還丹。既濟之想也。若龍虎曳車於火中。上衝三關。三關各有兵吏。不計幾何。器仗戈甲。恐懼於人。先以龍虎撞之。不開。次以大火燒之。方啟。雖至崑崙不住。及到天池方止。或三鶴冲三天。或雙蝶入三宮。或五彩雲中。捧朱衣小兒。而過天門。或金車玉輅。載王者而超三界。此肘後飛金晶大河車之想也。又若朱衣使者。乘車循行。自冀州入兗州。自兗州入青州。自青州入徐州。自徐州入揚州。自揚州入荊州。自荊州入梁州。自梁州入雍州。復還冀州。東西南北畢於豫州。停留而後。循行一吏傳命而九州通。和周而復始。運行不已。或游五岳。自恒山爲始。或泛五湖。自北湖爲始。或天符勅五帝。或王命詔五侯。此還丹之想也。迨夫珠玉散擲於地。或雨露濟澤於物。或海潮而滿百川。或陽生而發萬彙。或火發而遍天地。或煙霧以充宇宙。此煉形之想也。至於或如鶴之辭巢。或如龍之出穴。或如五帝朝天。或如五色雲起。或跨丹鳳。冲碧霄。或夢寐中上天衢。或天花亂墜。仙樂嘈雜。金光繚繞。入宮殿繁華之處。此朝元之想也。朝元之後。不復存想。方稱內觀。

▲內觀玄理仙術

內觀之法。陰陽變換之法也。奉道之士。勿得輕視。而小用交會。有時日行持有法。則凡能謹節信心。依

時○行○法○不○差○毫○末○指○日○見○功○若○此○內○觀○一○無○時○日○二○無○法○則○所○居○深○靜○之○室○晝○夜○端○拱○識○認○陽○神○趕○逐○陰○鬼○達○摩○面○壁○九○年○方○超○內○院○世○尊○冥○心○六○載○始○出○凡○籠○故○內○觀○誠○爲○難○事○始○也○自○上○而○下○紫○河○車○搬○入○天○宮○天○宮○富○貴○執○不○欽○羨○或○往○或○來○繁○華○奢○侈○人○所○不○得○見○者○悉○皆○見○之○蓋○其○平○日○清○靜○而○守○瀟○灑○寂○寞○既○久○功○到○數○足○輒○受○快○樂○樓○臺○珠○翠○女○樂○笙○簧○珍○羞○美○饌○異○草○奇○花○景○物○風○光○觸○目○如○畫○此○內○觀○之○玄○理○也○後○人○不○悟○將○謂○實○到○天○宮○不○知○自○身○內○院○認○作○真○境○因○循○而○不○出○入○乃○因○在○昏○衢○留○形○住○世○不○得○脫○質○以○爲○神○仙○殊○可○惜○也○

▲十魔九難仙術

十○魔○者○何○一○六○賊○魔○二○富○魔○三○貴○魔○四○六○情○魔○五○恩○愛○魔○六○患○難○魔○七○聖○賢○魔○八○刀○兵○魔○九○女○樂○魔○十○女○色○魔○是○謂○十○魔○九○難○者○何○衣○食○逼○迫○一○難○也○尊○長○邀○攔○二○難○也○妻○女○牽○纏○三○難○也○名○利○縈○絆○四○難○也○殃○禍○橫○生○五○難○也○官○師○約○束○六○難○也○議○論○差○錯○七○難○也○志○意○懈○怠○八○難○也○歲○月○蹉○跎○九○難○也○是○謂○九○難○奉○道○之○士○當○審○其○虛○實○辨○其○真○僞○不○可○隨○波○逐○浪○認○賊○爲○子○及○起○三○昧○真○火○以○焚○身○一○揮○之○間○衆○難○自○除○羣○魔○自○散○用○紫○河○車○搬○運○自○己○之○陽○神○超○內○院○而○上○天○宮○然○後○可○求○超○脫○矣○

▲金丹內結仙術

還丹之法大藥至近不遙功夫約而不繁家園自有藥物可以隨時栽種不須外邊爐鼎吹噓運火之力而自然成熟脫化夫金丹者先天虛無真一之氣爲混沌初分之靈根爲生物之祖氣含而爲眞空發而爲妙有用而爲道心養而爲谷神至無而含至有至虛而含至實內有五行之氣而無五行之質藏於五行之中而不落於五行爲聖爲賢作仙作佛皆由於此彼夫旁門外道向身外搜求者其亦可以知所悟矣

▲陽精返本仙術

緣督子曰一點陽精秘在形山不在心腎而在乎元關一竅蓋所謂陽精者以其至陽至精而無一毫陰濁之氣卽本來剛健中正純粹之精也藏之則爲眞空發之則爲妙有是謂秉彝之良心又謂道心非後天至陰至濁之精可比夫陽精在人身中主宰造化卻除諸邪古人名之曰眞一之精又曰眞一之水又曰眞一之氣其實則道心陽精之一物耳陽精者先天地所生爲主陰精者後天地所生爲賓主者與我相親賓者與我相疏若錯認陰精爲陽精行房中御女之術閉尾閭勒陰精妄想結丹其何能成故學道者欲識陽精須覓元關既知元關則陽精在是矣

▲生死門戶仙術

生門死戶。卽元關一竅之門戶也。其內藏五行之氣。順之則五行相傷各自一家。五德變爲五賊。生門卽是死戶。生門卽是死門。逆之則五行相生同歸一氣。五賊化爲五德。死戶卽是生戶。死門卽是生門。生死之機。祇在順逆之間耳。若能於死機中求生機。反復用之。則害裏生恩。死門死戶一變而爲生門。生戶卽可以長生不死矣。戶數奇門數偶。死戶變生戶。假陽去而眞陽生。死門變生門。假陰退而眞陰生。眞陰眞陽合而爲一。卽爲常年至善無惡之本面。至善無惡。渾然天理流行不息。生機常存。則安有不延年者哉。

▲有爲無爲仙術

古眞云。性命必須雙修。功夫還要兩段。蓋金丹之道。一修命。修性之道也。修命之道。有爲之道也。修性之道。無爲之道也。有爲之道。以術延命也。無爲之道。以道全形也。始於有爲者。用有爲之道。以造命也。造命之學。全以法運盜鴻濛未判之始氣。扭天地造化之樞機。返二十四氣之節口。回七十二候之要道。天地不能知。鬼神不能測。蒼龜不能占。夫以天地神兒蒼龜所不能知者。則人惡得而知之耶。終於無爲者。用無爲之道。以全性也。全性之道。抱元守一。萬物皆空。如雞抱卵。如蚌含珠。功夫到日。至誠前知。慧心大開。聲入心通。吉凶先知。禍福預曉。萬事萬物莫不知之。但世人只知無爲之道。爲要妙。不知

有爲之道是根基不學有爲而只求無爲不惟不能修命抑亦不能修性縱有所修亦不過修後天氣質之性豈能修先天根本之性乎根本之性天命之性也性命本是一家並非兩事因交後天陰陽分離分而成兩則性命各別矣性命各別於是性不能顧命命不能顧性命爲物奪不能自主性亦由是而亂性亂命搖邪正相混理欲交雜假者用事真者退位日復一日年復一年陰氣剝陽殆盡其性命未有不傾喪者故金丹之道必先有爲於後天中返先天還我原有命寶命寶到手主宰由我不爲造化所移於是抱元守一行無爲之道以了真空本性豈非直超最上一乘之妙道哉

▲混俗和光仙術

混俗者混於俗中使人不識也和光者和而不同在塵出塵也能混俗和光則外圓而能應物內方而有主宰依世法而修道法無阻無礙行道至易況夫金丹大道光明正大在塵世中而修在朝市中而作非孤寂守靜避世離俗之小道故必須方圓應世顯晦逆順行藏虛實使人莫測是爲大作爲是爲大機關彼夫索隱行怪之輩或禪堂打坐或觀空定心或撥精弄髓與夫爐火闔丹一切旁門安敢在光天化日之下萬衆觸目之地而修之作之哉是故若輩之所修作必是喪行不是修行何能了其性命也昔達摩祖師見東土神州有大乘氣象遂入中土以了大事慧能禪師既得五祖之傳隱於四會

獵人。之。中。以。成。正。果。紫。賢。真。人。既。得。杏。林。之。傳。往。通。邑。大。都。依。有。力。者。以。了。性。命。如。三。聖。者。皆。混。俗。和。光。依。世。法。而。修。道。法。者。也。若。舍。世。法。便。無。道。法。既。無。道。法。將。何。所。修。而。返。本。還。元。保。命。全。形。乎。悟。真。云。修。行。混。俗。且。和。光。圓。卽。圓。分。方。卽。方。顯。晦。從。逆。人。莫。測。教。人。怎。得。見。行。藏。由。是。觀。之。則。混。俗。和。光。之。天。機。僅。可。與。知。者。言。而。難。與。不。知。者。道。也。

▲超脫分形仙術

超。者。超。出。凡。軀。而。入。聖。品。之。謂。脫。者。脫。去。俗。胎。而。爲。仙。子。之。謂。是。神。入。氣。胎。氣。全。真。性。居。清。靜。之。室。以。入。希。夷。之。境。內。觀。認。陽。神。起。火。降。魔。焚。身。聚。氣。真。氣。升。在。天。宮。殼。中。清。淨。了。無。一。物。靜。極。朝。元。之。後。身。軀。如。在。空。中。神。氣。飄。然。難。爲。制。御。默。然。內。觀。明。朗。不。昧。山。川。秀。麗。樓。閣。依。稀。紫。氣。紅。光。紛。紜。爲。陣。祥。鸞。彩。鳳。音。語。如。簧。異。景。繁。華。可。謂。壺。中。真。趣。而。洞。天。別。景。逍。遙。自。在。冥。然。不。知。有。塵。世。之。累。於。是。真。空。之。際。五。氣。結。聚。而。爲。綵。雲。樂。音。嘈。雜。喜。氣。熙。和。金。童。玉。女。擁。扶。已。身。或。跨。火。龍。或。乘。玄。鶴。或。跨。綵。鸞。或。騎。猛。虎。升。於。空。中。所。過。之。處。樓。臺。觀。宇。不。能。盡。述。是。調。神。出。殼。之。法。也。積。日。純。熟。一。升。而。到。天。宮。一。降。而。還。舊。處。上。下。絕。無。滯。礙。乃。自。下。而。上。或。如。登。七。級。寶。塔。或。如。上。三。層。瓊。樓。其。始。也。一。級。而。復。一。級。七。級。上。盡。以。至。頂。中。輒。不。得。下。視。恐。神。驚。而。戀。不。出。既。至。七。級。之。上。則。閉。目。跳。躍。如。寐。如。寤。身。外。有。身。形。似。

嬰○兒○肌○膚○鮮○潔○神○采○瑩○然○回○視○故○軀○亦○不○見○有○所○見○之○者○乃○如○薊○堆○又○如○枯○木○悵○愧○萬○端○輒○不○可○顧○棄○而○遠○游○蓋○其○神○出○未○熟○聖○氣○凝○結○而○成○須○是○再○入○本○軀○往○來○出○入○一○任○遨○遊○始○則○一○步○二○步○次○則○一○里○二○里○功○行○純○熟○乃○如○壯○士○展○臂○可○千○里○萬○里○而○形○神○壯○大○勇○氣○堅○固○然○後○寄○凡○骸○於○名○山○大○川○之○中○從○往○來○應○世○之○外○而○不○與○俗○類○等○倫○矣○

超脫凡俗

仙術秘庫卷四目錄

●仙家實驗談

一	廣成子長生得道仙術·····	一
二	太上老君濟衆生仙術·····	二
三	鐵拐仙導神出游仙術·····	三
四	張果老化槁爲童仙術·····	三
五	安期生留赤玉舄仙術·····	四
六	韋玉子吐五色雲仙術·····	四
七	蕭史仙乘龍吹簫仙術·····	五
八	王次仲化爲大鳥仙術·····	六
九	陰長生太清神丹仙術·····	六
十	淮南王雞犬昇天仙術·····	七

十一	李少君靈丹爐火仙術·····	八
十二	大茅君服食神芝仙術·····	九
十三	東華子青龍寶劍仙術·····	一〇
十四	魏伯陽煉丹鼻祖仙術·····	一〇
十五	張天師服魔除妖仙術·····	一一
十六	鍾離權長生真訣仙術·····	一二
十七	壺仙公跳入壺中仙術·····	一三
十八	費長房畫符縮地仙術·····	一四
十九	焦孝然煮食白石仙術·····	一五
二十	王喬雙鳥化雙鳬仙術·····	一五
二十一	左慈仙精通六甲仙術·····	一六
二十二	葛仙翁吐飯成蜂仙術·····	一六
二十三	抱朴子燒煉金丹仙術·····	一七

二四	郭文舉馴養巨虎仙術	一八
二五	許真君斬蛇誅蛟仙術	一八
二六	吳真君定風神符仙術	一九
二七	鮑太元履變雙燕仙術	二〇
二八	張巴玉點石成金仙術	二〇
二九	邢和璞預算人心仙術	二一
三十	裴航玉杵臼搗藥仙術	二一
三一	呂純陽天遁神劍仙術	二二
三二	韓湘子碧花金字仙術	二三
三三	藍采和唱踏踏歌仙術	二四
三四	葉天師投符飛石仙術	二五
三五	張真人驅役六丁仙術	二六
三六	劉仙翁服餌雄黃仙術	二七

三七	聶師道咀嚼神芝仙術.....	二七
三八	曹國舅天心修道仙術.....	二八
三九	海蟾子白氣出頂仙術.....	二八
四十	張紫陽游魂折花仙術.....	二九
四一	劉元真擊鼓驅獸仙術.....	三〇
四二	徐神翁預知休咎仙術.....	三一
四三	張繼先撒符斬怪仙術.....	三一
四四	葛長庚臥水叱刀仙術.....	三二
四五	劉道人隱真畫像仙術.....	三三
四六	長真子靈書龜蛇仙術.....	三四
四七	劉處元化形分身仙術.....	三五
四八	張三丰臨窆再生仙術.....	三五
四九	周顛仙入火不熱仙術.....	三六

五十	青邱子燒煉六劍仙術.....	三七
五一	西王母栽種蟠桃仙術.....	三八
五二	麻姑擲米成丹砂仙術.....	三九
五三	緱仙姑青鳥作伴仙術.....	三九
五四	何仙姑食雲母粉仙術.....	四〇
五五	驪山老母煮麥飯仙術.....	四一
五六	樊夫人同夫門法仙術.....	四二
五七	楊正見人形茯苓仙術.....	四二
五八	謝自然遊行蓬萊仙術.....	四三
五九	薛元同九華仙丹仙術.....	四四
六十	杜蘭香舉形飛化仙術.....	四五
●附	諸山仙跡.....	四六



超脫凡俗

仙術秘庫卷四

古杭玉樞真人肯堂氏著述
淮陰後學眞吾清嵐氏校閱

●仙家實驗談

▲廣成子長生得道仙術

廣成子生於黃帝前千有餘年。至黃帝時。隱居磴峒山石室中。黃帝聞其得道。齋戒三月。至其室外。膝行而進。再拜稽首而問曰。聞吾子達於至道。敢問治身。奈何而可以長久。廣成子蹙然而起曰。善哉。問乎。來。吾語汝。至道至道之精。窈冥冥至道之極。昏昏默默。無視無聽。抱神以靜。形將自正。必靜必清。無勞。汝形無搖。汝精乃可以長生。目無所見。耳無所聞。心無所知。汝神將守形。形乃長生。慎汝內。閉汝外。多知爲敗。我爲汝遂於大明之上矣。至彼至陽之原也。爲汝入於窈冥之門矣。至彼至陰之床也。天地有官。陰陽有職。慎守其物。將自壯。我守其一以處其和。故我修身千二百歲矣。吾形未嘗衰。黃帝再拜稽首曰。廣成子之謂天矣。少頃。廣成子曰。來。吾語汝。彼其物無窮。而人皆以爲終。彼其物無則。而人皆以爲極。得吾道者。上爲皇而下爲王。失吾道者。上見光而下爲土。今夫百昌皆生於土而反於土。故吾將去汝入無窮之門。以遊無極之野。吾與日月參光。吾與天地爲常。當我繙乎。遠我昏乎。人其盡死。而

我獨存乎。由是觀之。抱精一守靜。寂廣成子之所以長生得道也。故後之言道者。皆宗之。

▲太上老君濟衆生仙術

太上老君者。楚國苦縣人也。生時母逍遙李樹下。因指樹爲姓。名曰耳。相傳其母懷之八十一歲而始生。生卽白首。故號爲老子。亦稱老聃。字伯陽。所著書亦名老子。分上下篇。言道德者凡五千餘言。爲道家之祖。尊之曰太上老君。老子顏色黃白。修眉廣額。長耳大目。方口厚唇。額有三五達理。日角月懸。足蹈二五。手把十文。性情恬淡。無欲清靜。無爲參悟。大道得其精奧。和光隱虛。自然成道。專以普濟衆生。爲務。所傳有九丹八石。金醴金液。存玄守一行氣。煉形消災。避惡治鬼。降魔養性。絕穀以及變化厭勝。役使鬼魅之法。初爲周守藏史。後遷柱下史。萬事萬物靡不博通。孔子嘗往問禮焉。退而歎曰。鳥吾知其能飛。魚吾知其能游。獸吾知其能走。至於龍吾不能知其乘風雲而上天也。今觀老子其猶龍乎。迨及周衰。老子乃乘青牛。西出函谷關。將至崑崙山隱去。關吏尹喜望見紫氣東來。知有仙人過關。要而迎之。拜求長生之術。乃授以太玄真符。及所著道德經。至唐元宗爲註其道德經。上尊號曰太聖祖高上大道金闕元元天皇大帝云。

▲鐵拐仙導神出游仙術

鐵拐先生。姓李。名凝陽。形質魁梧。早歲聞道。住世多年。善導神出游之術。至西周時。棲真礪山巖穴間。時老子尚未出關。常與宛邱先生降山齊。壽以道要。一日。先生赴老子之約於華山。囑其徒郎令曰。吾魄在此。倘遊魂七日不返。汝甫可化吾魄也。郎素孝親。其母忽疾篤。欲迅歸省母。候至六日不回。乃舉火化之。先生至七日果歸。失魄無依。見林中有餓孀。遂附其尸而起。蓬頭跣足。巨眼如環。行扶鐵杖一步。一顛。故世稱之曰鐵拐仙。老子嘗謂之曰。汝當在質外尋求。不可着相。他日功行充滿。是異相真仙也。

▲張果老化槁爲童仙術

張果不知其生於何時。亦不知其何由成道人。見其齒髮衰老。故以老稱之。或云混沌初分。白蜺蝠精得道成仙。其說荒誕。而莫證。唐太宗時。隱於恒州中條山。有異術。往來汾晉間。常乘一白驢。日行數萬里。休息時。則折疊之。其厚如紙。置巾笥間。乘則以水喚之。復成驢矣。元宗命近臣徐嶠。以璽書往聘。乃至京師。召居集賢院。肩輿入宮。帝親問神仙事。不答。果善息氣養虛。累日不食。數飲酒。上賜之酒。辭曰。小臣飲不過二升。有一弟子可飲一斗。元宗令召之。俄頃一小道士自殿榜飛下。年可十五六。美姿容。步趨閑雅。謁見上。元宗大喜。命之坐。果曰。弟子當侍立。元宗賜之酒。飲及一小斗。果曰。不可更賜。過度

必有所失。致龍顏一笑耳。元宗因逼賜之。道士大醉。酒從頂上湧出。冠衝落地。忽化爲金。上及嬪御皆驚笑。及回視。果已失所在。但金櫃在地。驗之。乃集賢院中櫃也。櫃僅貯一斗酒。累試仙術。不可窮紀。帝敬禮之。後乞還山。賜號通玄先生。天寶初。元宗又遣徵召。果聞之。暴卒。弟子葬之。後發棺。但空棺而已。

▲安期生留赤玉舄仙術

安期先生。琅琊阜鄉人。得道已久。好餌菖蒲。一寸九節者。秦時賣藥東海濱。蓋已千餘歲矣。時人稱爲千歲公。始皇東遊。請見與語。留數日。賜金璧度數千萬。道出阜鄉亭。皆置而去。留書以赤玉舄一雙爲報。曰。千歲來。求我於蓬萊山下。後始皇遣人入水求之。不得。立祠阜鄉亭。楚漢時。嘗遊人間。馬明生師事之。

▲韋玉子吐五色雲仙術

韋玉子。名震。南郡人。少習衆經。周幽王微之不起。乃歎曰。人生世間。日失一日。去生日遠。距死日近。一旦命盡。氣絕。雖貴爲王侯。富有金玉。何益於塵土乎。獨有神仙度世。可以無窮耳。乃師長桑子。具受其術。著道書百餘篇。其術以移魁爲主。尤精於五行。演其微妙。能起風雷雲雨。發屋折木。又以草芥瓦石。

爲六畜龍虎。立使能行。又能分形爲數百千人。或涉江海。含水噴之。皆成珠玉。或閉氣休息。人推之不動。屈伸之不得。至數十日或百日乃起。每與諸弟子遠行。各以丸泥爲馬與之。皆令閉目。須臾成大馬。乘之。日行千里。又能口吐五氣雲。高數丈。見飛鳥過。指之即墮。臨淵投符。召魚鼈之屬。悉集岸側。又能使人舉目見千里物。但不能久視。其務魁時。以器盛水。着兩肘之間。吹而噓之。水上立有赤光灼灼。燒之。即以水治百病。病在內者飲之。在外者洗之。無不立愈。後入崆峒山。丹。丹成。白日昇天而去。

▲蕭史仙乘龍吹簫仙術

蕭史。不知得道年代。貌如二十許人。善吹簫。作鸞鳳之響。而瓊姿煒燁。風神超邁。真天人也。混跡於世。時人莫能知其爲仙。秦穆公有女弄玉。亦善吹簫。公即以弄玉妻之。遂教弄玉作鳳鳴。已作鸞吟。以相和合。居十餘年。弄玉吹簫似鳳聲。有鳳來止其居。公爲作鳳臺以居之。夫婦住其上。不飲不食。每當月朗風清時。鳴鳴而起。嚶嚶然。鏘鏘然。聞者疑爲鸞鳳之和鳴焉。如是者數年。弄玉乘鳳。蕭史乘龍。昇天而去。秦人爲作鳳女祠。祠中時聞簫聲。今洪州西山絕頂。有蕭史石。仙壇石室。及巖屋。真像存焉。莫知年代。

▲王次仲化爲大鳥仙術

王次仲者古之神仙也。當周末戰國之時。合縱連橫之際。隱居大夏小夏山。以爲世之豪文功多。而用寡。難以速就四海多事。筆札所先。乃變篆籀之體。爲隸書。始皇既定天下。以其功利於人。徵之入秦。不至復命。使召之。勅使者曰。吾削平六合。統一天下。孰敢不實者。次仲一書生耳。而敢逆天子之命乎。若再不起。當殺之。持其首來。以正風俗。無肆其悖慢也。詔使至山。致命。次仲化爲大鳥。振翼而飛。使者驚拜曰。無以復命。亦恐見殺。惟神人憫之。鳥徘徊空中。卽墮三關。使者得其一。以報命。始皇素好神仙之術。聞其變化。頗有悔恨。後人致其所居之大夏小夏山。名曰大關小關山。在幽州界。鄉里祠之不絕。

▲陰長生太清神丹仙術

陰長生新野人。漢皇后之親屬。生長富貴之門。不好榮華。專務道術。聞馬明生得度世之道。乃尋求師事之。執奴僕之役十餘年。同時事明生者十二人。皆辭去。惟長生久而彌篤。積二十年。明生告之曰。子真能得道矣。乃將入青城山中。煮黃土爲金。以示之。復立壇西面。以太清神丹經授之。明生別去。長生依法修煉。丹成服食。遂得仙。乃大作黃金十數萬斤。以布惠天下。貧乏不問其識與不識者。周行天下。與妻子相隨。一門皆壽而不老。在世間三百餘年。色如女子。久而不改。後隱於平都山東。白日飛昇。

▲淮南王雞犬昇天仙術

淮南王劉安。漢高帝之孫。其父厲王得罪。徙蜀道死。文帝哀之。裂其地。盡以封長子。故安得封爲淮南王。時諸王子競尙侈華。皆以聲色遊獵爲事。惟安折節下士。篤好儒學。兼占候方術。養士數千人。皆天下俊秀。作內書二十二篇。又八章言神仙黃白之事。名爲鴻寶萬畢。三章言變化之道。凡十萬言。聞有道術之士。不遠千里。卑辭重幣請致之。一日有八公詣門。皆鬚眉皓白。門吏先密以白王。王嫌其老。囑閹人難之。八公知其意。皆變爲童子。年可十四五。角髻青絲。色如桃花。門吏駭以報王。王大驚。倒屣以迎。登思仙之臺。張錦帳象牀。燒百合之香。進金玉之几。執弟子之禮。北面叩首而請教焉。八童子乃復爲老人。語王以養性修命之道。長生不死之術。其一人能坐致風雨。立起雲霧。晝地爲江河。掘土爲山。嶽一人能崩高山。塞深泉。收束虎豹。招致蛟龍。使役鬼神。一人能分形易貌。坐存立忘。隱蔽六軍。白日爲暝。一人能乘雲步虛。越海凌波。出入無間。呼吸千里。一人能入火不灼。入水不濡。刀射不中。冬凍不寒。夏曝不汗。一人能千變萬化。恣意所爲。禽獸草木萬物。立成移山。駐流行宮。易室一人能煎泥成金。凝鉛爲銀。水煉入石。飛騰流珠。乘雲駕鶴。浮於太清之上。王乃日夕供奉。誠心向道。久之。八公授王丹經三十六卷。教以修煉藥。成未及服。會有譖王謀反者。天子使宗正持節治之。八公謂王曰。可以去矣。此乃天之發遣。王若無此事。日復一日。未能去世也。王乃取丹藥服之。卽白日昇天。其臨去時。餘藥

器置於中庭。雞犬舐啄之。盡得昇天。故相傳爲雞鳴天上。犬吠雲中云。

▲李少君神丹爐火仙術

李少君。齊人。時漢武帝招募方士。少君事安期先生。得神丹爐火之方。家貧不能辦藥。謂弟子曰。老將至矣。而財不足。雖躬耕力作。不足以致辦。今天子好道。欲往見之。求爲合藥。可得恣意。乃往見武帝。以方進之。謂丹砂可成黃金。金成服之。可升仙。臣常見安期先生於海上。食棗大如瓠。逍遙自在。武帝甚尊敬之。賜遺無數。少君常與武安飲。座中有一老人。年九十餘。少君呼其名。乃謂曾與老人祖父遊。老人年幼。從其祖父。故識之。時一座盡驚。一日。少君見武帝有故銅器。因識之曰。齊桓公常陳此器於寢室。帝按其言。觀所刻篆文。果齊之故器也。因知少君爲數百歲人也。視之如五十許人。面色肌膚。甚有光澤。口齒如童子。王公貴人。聞其能令人不死。莫不仰慕。所遺金錢山積。少君乃密作神丹。丹成。謂帝曰。陛下不能絕驕奢。遣聲色。殺伐不止。喜怒不測。萬里有不歸之魂。市曹有流血之刑。神丹大道。未可得成。乃以少藥方與帝。少君即稱疾。是夜帝夢與少君俱上嵩高山。半道有使者乘龍持節。自雲中來。言太乙請少君。帝遂覺。即使人問少君消息。少君病篤。帝往視之。請求丹方。未竟而卒。帝曰。少君不死。故化去耳。及歛。失屍所在。中表衣悉未解。如蟬蛻焉。

▲大茅君服食神芝仙術

大茅君名盈。字叔申。少秉異操。不營聞達。獨味清虛。年十八。入恒山。讀周易老子。餌朮。師西城王君。得道。漢元壽二年八月己酉。南嶽真人赤君西城王君。及諸青童。並從王母降於盈室。頃之。天皇帝遣繡衣使者冷廣子期。賜盈神璽玉章。大微帝君遣三天左宮御史管修條。賜盈八龍錦與紫羽華衣。太上大道君遣協晨大夫叔門。賜盈金虎真符流金之鈴。金闕聖君命太極真人王郎王忠鮑丘等。賜盈以四節嚙胎流明神芝。四使者授訖。使盈食之。佩璽服衣。帶符握鈴而立。告盈曰。食四節隱芝者。位爲真卿。食金闕玉芝者。位爲司命。食流明金英者。位爲司祿。食長曜雙飛者。位爲司命。食夜光洞草者。總主在御史之任。子盡食之矣。壽齊天地。位爲司命。上真東嶽上卿統吳越之神仙。綜江左之仙源矣。言畢。使者俱去。五帝復傳太帝之命。賜紫玉之版。黃金刻書九錫之文。拜盈爲東嶽上卿。司命真君太元真人。事畢俱去。王母及盈師西城王君。爲盈設天廚酣飲。歌玄靈之曲。宴罷而去。時盈仲弟固季弟衷俱貴顯在官。聞盈白日登仙。於是各棄官還家。渡江求兄。遂得相見。盈授以上道。又賜九轉還丹一劑。並神方一首。使二弟依法服之。俱成仙。世稱爲三茅君云。

▲東華子青龍寶劍仙術

王臧字元甫。道號東華子。生有異表。幼慕真風。白雲上真見而愛之。曰。天上謫仙也。乃引之入山。授以青符玉篆。金科靈文。大丹秘法。周天火候。青龍劍術。東華子得之。拳拳服膺。精心三年。盡得其妙。背負雙劍。欲鋤惡誅暴。運太極真一之氣。雙劍即飛空而出。事畢復還。後退居於崑崙山烟霞洞。頤神養浩。久之。結草庵以自居。篆其額曰東華觀。韜光晦迹。百有餘年。而人未之知也。後徙居代州五臺山之陽。住人間數百年。殊無衰老之容。開闢元宗。發揮妙蘊。陰功濟物。元德動天。上真賜號東華帝君。授度門人正陽真人鍾離雲房。嗣宏教法。所有聖迹。不能具述。爲北宗全真第一祖。

▲魏伯陽煉丹鼻祖仙術

魏仙翁名伯陽。號雲牙子。會稽上虞人。世襲簪裾。惟公不仕。修真潛默。養志虛無。博覽文詞。精通緯候。恬淡守素。惟道是從。每視軒冕如糞。糠粃從陰。長生真人得受金丹大道。與諸弟人入山作神丹。丹成知弟子中有守道未篤者。乃試之曰。丹雖成。宜先與犬試之。若犬飛。然後人可服耳。乃與犬食。犬即死。伯陽謂諸弟子曰。作丹惟恐不成。今既成。而犬食之死。恐是未合神明之意。服之恐復如犬。爲之奈何。弟子曰。先生當服之否。伯陽曰。吾背違世路。棄家入山。不得道。亦恥復還。生不知死。吾當服之。乃服丹。入口即死。弟子皆相顧失色。獨一虞姓者曰。吾師非常人也。服此而死。得無僞乎。語畢。取丹服之。亦死。

餘弟子相謂曰。作丹以求長生。服之卽死。焉用此爲。遂不服。乃共出山。欲爲其師及死弟子求棺木。餘弟子去後。伯陽卽起。吐所含丹。納死弟子及白犬口中。皆起。遂俱仙去。伯陽嘗約周易作參同契。五行相類。凡三卷。詳論作丹之旨。爲煉丹家之鼻祖焉。

▲張天師服魔除妖仙術

張天師道號正一真人。名道陵。字輔漢。子房八世孫。漢光武帝建武十年。生於天目山。身長九尺二寸。眉廣額。朱頂綠睛。隆準方頤。目有三角。伏犀貫頂。垂手過膝。望之儼然。七歲通道德經河洛圖緯之書。皆極其奧。退隱北邙山。有白虎銜符文置座旁。後入蜀隱於鶴鳴山。弟子有王長者。習天文。通黃老。相與煉龍虎大丹。二年有青龍白虎護丹鼎。丹成。真人服之。返老成少。一日。與王長共入北嵩山。遇緇衣使者告之曰。中峰石室。藏上三皇內文。黃帝九鼎太清丹經。得而修之。可以昇天。於是真人齋戒入石室。果得丹書。精思修煉。得分形散影之術。忽聞天樂隱隱。太上老君降於鶴鳴山。謂真人曰。近蜀中有六大魔鬼。枉暴生民。子往治之。則功德無量。而名錄丹臺矣。乃授以正一盟威秘錄。三清衆經符錄。丹竈秘訣。雌雄劍二。都功印。平頂冠。八卦衣。方裙。朱履各一。且曰。與子千日爲期。會於蘭苑。真人領訖。日味秘文。能集三萬六千神。以供驅使。因住青城山。置琉璃高座。左供元始天尊像。右置三十六部真

經立十絕。靈幡鳴鐘。叩磬布龍虎神兵。竭盡法力。魔鬼折服。同聲哀告。不敢虐民。真人乃收八部鬼師。殲六大魔王。羣妖既滅。形絕跡。遂至蒼溪縣雲臺山。與弟子王長卜居焉。老君命使者告之曰。子之功業。合得九天上仙。但滅鬼過多。殺氣穢空。非大道好生之心。子再修三千六百日。吾待子於上清八景宮中。真人乃偕弟子王長趙昇。復往鶴鳴山。重修二十餘年。一日午時。忽見一朱衣捧玉函進曰。奉上清真符。召真人遊蘭苑。遂引之登車至闕。闕榜云。擬太元都正一真人闕。真人既至。羣仙禮謁。良久。勅還人間。勸度未悟。真人遂還平陽山。以飛昇輕舉之法。諸品秘錄。斬邪二劍。玉冊玉印。授其長子衡。戒之曰。領此文。驅邪誅妖。佐國安民。世世一子。紹吾之位。非吾家子孫不傳。永壽元年正月七日。真人與夫人雍氏及弟子王長趙昇。登靈臺峰。白日昇天。今其子孫世襲真人。居於江西貴溪之龍虎山。

▲鍾離權長生真訣仙術

鍾離雲房。卽世稱八仙之一也。漢時咸陽人。初名權。後改名覺。字寂道。號正陽子。又號雲房先生。生而奇異。美髯俊目。身長八尺。音若洪鐘。行及奔馬。仕漢爲大將。統兵出戰。遇雷雨。晴空。兩軍自潰。真君獨騎奔逃山谷。迷失道。遇一碧眼胡僧。引行數里。至一村莊。曰。此東華先生成道處也。相別而去。真君歛息良久。見一老人。披白鹿裘。扶青藜杖。抗聲呼曰。來者非漢將軍鍾離權耶。真君聞而大驚。知是異人。

乃回心向道。哀求度世之方。於是老人授以長生真訣。及金丹火候。青龍劍法。真君受畢辭行。及回顧。不見老人蹤跡。真君乃束雙髻。繫衣柳葉。自稱天下都散漢。東遊泰山。遇華陽真人。傳以太乙刀圭。火符內丹。再遇東華君。即前村老人也。遂越鄒魯。入醴陵。隱於紫金四皓峯。又得玉匣。修成仙去。爲北宗第二祖。

▲壺仙公跳入壺中仙術

壺公不知何許人。亦不詳其姓氏。今世所有召軍符。召鬼神治病。玉府符。凡二十餘卷。皆出自公。故總名爲壺公符。時有汝南費長房者。爲市椽。適公從遠方來。入市賣藥。人莫識之。賣藥口不二價。治病皆應手而愈。語買藥者曰。服此藥必吐某物。某日當愈。事無不效。其錢日收數萬。即施與市中貧乏凍餓者。常懸一空壺於壁上。日入之後。公跳入壺中。人莫能見。惟長房在樓上見之。知非常人也。長房乃每日親掃公座前地。及供饌物。公受而不辭。積時既久。長房尤不懈。亦不敢有所求。公知長房篤信。謂房曰。至暮無人時。更來。長房如其言。即往。公語房曰。見我跳入壺中時。汝可效我跳。自當得入。長房依言。不覺果入壺中。入後不知爲壺。惟見別有世界。仙宮神樓。重門閣道。窮奢極靡。公升坐堂中。左右侍者數十人。命房坐而語之曰。我仙人也。昔處天曹。以公事不勤見責。因謫人間耳。今汝可教。故得見我於

此長房下座頓首曰。肉人無知。積罪却厚。幸謬見哀憫。猶入棺布氣。生枯起朽。但恐臭穢頑愚。不便驅使。若見哀憐。萬生之厚幸也。公曰。審爾。大佳。勿語人也。自是長房從壺公遊。一日。公告長房曰。某日我當去。汝能從否。房曰。欲去之心。不可復言。但欲使眷屬不知我去。當有何計。公曰。易耳。乃取一青竹杖。與房戒之曰。汝歸家。卽稱疾。以竹杖置所臥處。默然便來。房如公言而歸。家人見房已死。屍在牀。不知其爲竹杖也。乃哭泣葬之。由是房信公彌篤。

▲費長房畫符縮地仙術

長房既從壺公而去。恍惚不知何所。公乃留房於羣虎中。虎張口欲噬房。房不懼。明日。引入一石室。上有巨石一方。廣數丈。以茅絛懸之。有大蛇來嚙繩。巨石垂垂欲墜。而長房自若。公至。撫之曰。子可教矣。又復令長房啗屎。屎中蛆長寸許。異常臭惡。房難之。公乃欺而遣之曰。子不得爲天仙。令子爲地上主者耳。子善事之。可得長生不死。乃授以封符一卷。及竹杖一。語之曰。但騎此。卽至家矣。房騎竹杖辭去。忽如睡覺。已到家。家人疑爲鬼。具述前事。乃發棺視之。惟一竹杖。方信之。房棄所騎竹杖於葛陂中。視之。乃青龍也。由是房精於符術。收鬼治病。無不效者。又能縮地。脈使千里之遙。宛然在目。放之復舒。如舊。

▲焦孝然煮食白石仙術

焦先字孝然。漢末河東人。年一百七十歲。常以白石熟煮如芋食之。每日入山伐薪施人。自村中第一家起。周而復始。負薪置人門外。人見之。或爲具食。則食之。絕不與人語。若不見人。則置薪於門外而去。及魏受禪。居河之湄。結草爲庵。寢處其中。冬夏袒露。垢如污泥。數日一食。行不由徑。不與婦女交遊。太守董經往見之。亦不答一語。經益賢之。後野火燒其庵。先危坐庵中不動。及火熄庵燼。方徐徐而起。衣履悉不焦灼。又更作庵。天忽大雪。庵爲壓倒。人往視之。不見先所在。謂已凍死。乃共拆庵求之。見先熟臥於雪下。顏色赫然。氣息休休。如醉臥之狀。人知其異。多欲從之學道。先曰。我無道也。求請者終不得一言。其形容忽老忽少。令人莫測。如此者復二百餘年。與人別去。不知所適。

▲王喬雙鳥化雙鳧仙術

王喬。河東人。漢明帝時爲葉令。有神術。或云卽古仙人王喬。示變化之跡於世耳。每月朔望。常詣京朝。帝怪其來數而不見車騎。密令太史伺望之。言臨至。必有雙鳧從東南飛來。於是候鳧至。舉羅張之。但得一鳥焉。乃四年時所賜尙書官屬履也。每當朝時。葉縣門下鼓不擊。自鳴。聞於京師。一日黎明。忽見庭前有一玉棺。吏人推排。終不動搖。喬曰。天帝欲召我耶。乃沐浴衣服臥棺中。蓋卽立覆。翌日卜葬。

城東土自成墳。百姓爲立廟。號葉君祠。禱無不應。遐邇咸尊崇之。

▲左慈公精通六甲仙術

左慈字元放。廬江人。明五經。兼通星緯。見漢祚將衰。天下將亂。乃於天柱山中。精思學道。得石室中九丹金液經。精通六甲。能役使鬼神。變化萬象。莫可端倪。曹操聞而召之。閉一室。斷穀食。期年出之。顏色如故。操欲學之。慈曰。學道當清淨無爲。操欲殺之。爲設酒。慈以簪畫杯酒中。斷自飲其半。以其半與操。操不飲。乃以杯擲屋棟。飛翔如鳥。一座矚目。失慈所在。初。操會賓客。慈亦預宴。珍羞具備。所欠松江鱸。慈取銅盆貯水。釣之得魚。後操經陽城山。見慈採藥。令人逐之。走入羊羣。操知不可得。告之曰。不復相害。試君術耳。一老羝屈膝曰。詎如許。卽赴之。羣羊數百皆爲羝。亦云詎如許。操終莫之奈何。時東吳有徐墮者。居丹徒。有道術。慈過欲見之。門下客詭云。徐公不在。慈知客欺之。卽轉身去。未幾。諸客所駕車騎。忽在楊樹杪上行。而車轂皆生荊棘。長尺許。斫之不斷。推之不動。客大駭。墮曰。此左公之術也。急使諸客追慈還。叩頭謝罪。車騎乃各如故。後慈以意告葛仙翁。言欲入霍山。合九轉丹。遂仙去。

▲葛仙翁吐飯成蜂仙術

葛仙翁名玄。字孝先。丹陽句容人。初從左慈學煉氣保形之術。及九丹金液仙經。遂得仙。號葛仙翁。遊

遊山海。倏來倏往。分形變化。人莫能測。尤長於治祟。鬼魅皆現形。祭煉鬼魂。親見其昇天。又能絕穀。終年不飢。積薪烈火而坐其上。薪盡衣冠不灼。飲酒後卽入泉間睡眠。出時身不濡濕。常與客對食。客請以一事爲戲。仙翁乃吐口中飯。盡作大蜂。飛行筵前。少頃。張口羣蜂復飛入。嚼之仍爲飯。能指石使行。指蝦蟆及諸昆蟲。燕雀之屬。歌舞應節。皆如人狀。或宴客。冬設瓜棗。夏列冰雪。與客飲。無人傳杯。杯自至前。如飲不盡。杯不去。其種種神奇。未能悉數。至其治病。鹹毒。誅邪滅妖。皆隨手斯應。仙人琴高聞仙翁得道。自東海跨雙鯉來訪。仙翁與之酣飲。賓主皆大醉。高臥白雲間。酒醒。雙鯉已化爲石矣。仙翁贈以雙鶴。跨之而還。仙翁嘗在西峰石臼中搗藥。遺墜一粒。許有飛禽食之。遂得不死。至今中夜寂靜。月白風清之際。其禽猶下鳴作杵臼之聲。名曰搗藥鳥。

▲抱朴子燒煉金丹仙術

抱朴子姓葛名洪。字稚川。少好學。家貧。躬自伐薪。以貨紙墨。夜輒寫書誦讀。遂以儒學知名。性寡慾。無所愛玩。自居木訥。不覲榮利。閉門却掃。未嘗交遊。時或尋書問義。不遠千里。期於必得。尤好神仙道術。從祖玄學道得仙。以其修煉秘術。授弟子鄭隱。洪復就隱學。悉得其法。又師事南海太守鮑靚。靚善內學。逆占將來。見洪甚器之。以女妻洪。洪傳鮑學。兼綜醫術。咸和初。司徒王導選洪爲散騎常侍。固辭不

就聞交趾出丹砂。乃求爲勾漏令。携子姪行至廣州。刺史鄧嶽固留之。遂止羅浮山煉丹。在山七年。優游閒養。著述不輟。書成內外二篇。凡一百一十六卷。言煉丹之要旨。名之曰抱朴子。一日忽與鄧嶽書云。當遊行尋師。刻期便發。嶽得書狼狽往別。而洪坐至中日。兀然若睡而化。嶽至見其顏色如生。肢體柔軟。舉尸入棺。惟空衣而已。葛夫人鮑氏亦成仙。行炙廣州。唐時崔緯曾見之。

▲郭文舉馴養巨虎仙術

郭文字文舉。晉時洛陽人。隱於餘杭天柱山。或居大壁巖。太和真人曾降其室。授以太真之道。晦跡潛修。世所不知。有巨虎張口至石室前。若有所告。文舉以手探虎喉中。得骨去之。明日虎啣一死鹿。致石室之外。自此虎常馴擾於左右。亦可撫而牽之。文舉出山。虎必隨焉。雖在城市衆人之中。虎俯首隨行。不敢肆暴。如犬羊然。或以書策致其背上。負之而行。文舉嘗採木實竹葉。以貨鹽米。置於筐中。虎負而隨之。帝聞之。詣徵闕下。問曰。先生馴虎有術耶。對曰。自然耳。人無害獸之心。獸無傷人之意。何必術爲。撫我則后。虎猶民也。虐我則警。民猶虎也。理民與馴虎亦何異哉。帝嘉其言。拜官不就。歸隱簷亭山。得道而去。後人於其臥牀席下。得翦棄書金雄詩。金雌記。其言皆當時讖詞云。

▲許真君斬蛇誅蛟仙術

許眞君名遜。字敬之。南昌人。母夢金鳳啣珠墮掌而生。少有神異。長從吳猛得神方秘法。日以修煉爲事。晉太康初。爲旌陽令。大施濟利。尋棄官東歸。遇譙母。傳以道術。遂斬蛇誅蛟。悉除民害。慮豫章爲遊州。蛟螭所穴。乃於牙城南井。鑄鐵爲柱。下施八索。鎮鎮地脈。自是水妖屏跡。城邑無虞。又周行江湖諸郡。殄滅毒害。不可勝紀。乃歸舊隱。精修不懈。至康寧二年。時已一百三十歲。舉家同時昇天。雞犬亦隨逐飛去。宋初封神功妙濟眞君。

▲吳眞君定風神符仙術

吳眞人名猛。字世雲。家於豫章武寧縣。七歲。事父母以孝聞。夏月。寢臥。手不驅蚊。恐其去而噬其親也。及長。事南海太守鮑靚。因得大道。將遊鍾陵。江波浩淼。猛不假舟楫。以白羽扇畫水而渡。觀者奇之。猛有神術。能於千里外知人休咎。一日。狂風暴起。猛乃書符擲於屋上。有一青鳥啣符而去。須臾風定。或問其故。答曰。南湖有遭此風者。其中二道人呼天求救。故以定風符拯之也。驗之果然。武寧縣令于慶死三日未殯。猛往哭之。因云。令長固未合死。今吾當爲上天訟之。猛遂臥慶屍旁數日。與令俱起。永嘉末。杜弢寇蜀。許眞君既誅巨蛇。猛曰。蛇爲蜀精。蛇死則杜滅矣。卒如其言。猛後於西平。乘白鹿寶車。冲虛而去。

▲鮑太元履化雙燕仙術

鮑觀字太元。陳留人。漢司隸鮑宣之後。少有密鑒。積行陰德。好道希生。晉時爲南海太守。得秘法於左元放。能役使鬼神。封山制魔。與靈仙相應接。大興初。適江東。又遇陰長生於蔣山。授以尸解之法。嘗舟行入海。遇風飢甚。取白石煮食之。有弟子數人。獨雅愛葛稚川。以女妻之。及稚川隱於羅浮山。觀常於夜間訪之。往來山中。語論達旦。山下居民。訝其數數來往。而門無車馬。但見雙燕往還。張網羅之。則雙履也。後還至丹陽。無疾而卒。葬石子岡。蘇峻之亂。盜發其塚。失尸所在。惟大刀一柄。欲取之。有聲如雷。乃驚而去。

▲張巴玉點石成金仙術

張岳字巴玉。封川縣人。仕南齊。官至司空。慕長生久視之方。全家齋戒。誦大洞真經。持三百大戒。凡二十年。有神人持藜杖至其家。謂岳曰。吾葛洪也。奉上帝命。授子金丹火鼎之訣。汝可秘而行之。以救貧苦。他時功滿。再相見也。岳依訣修煉。點石成金。廣濟孤老貧困。梁天監二年秋。間空中喚岳云。清晨可挈家入山。岳果全家俱往山中。僅留婢女盧瓊在家。傍午有一道流。遍身疥癩。叩門索酒爲浴。問酒庫何在。盧女指示之。道者脫衣入酒缸中。良久乃出。謂盧女曰。傳語司空。葛道士特來相訪。舉臂飛去。岳

聞之喜甚。開酒庫有異香。遂令闔家飲之。盧女見其浴。不肯飲。次日。祥雲擁鸞鶴下迎。舉家八十餘口。白日飛昇。惟盧女至半空從雲而墜。既而上帝命女爲土地。以守仙壇。

▲邢和璞預算人心仙術

邢和璞不知何許人。隱居瀛海濱。善算人心術。凡人心之所謀度。悉能知之。後卜居嵩潁間。著題陽書。算心旋空之訣。復能以法治病。已死者亦能生之。開元中。至京都。朝貴候之。其門如市。有友人居白馬坡下。死已踰日。其母哭之哀。適和璞至。今置尸於牀。引衾同臥。閉戶良久。起具湯沐。復與寢片時。遂活。崔司馬與和璞善。疾篤。因大呼曰。邢先生何棄我耶。頃之。見寢壁有微隙。漸大。俄見有導從人衆。和璞紫衣大冠。坐車中。謂曰。某已請太乙真人相救。言訖。與隙俱不見。其疾頓愈。又結廬終南。學道者多依之。時崔曙與爲友。亦敬事左右。居久之。不知其所終。

▲裴航玉杵白搗藥仙術

裴航字濟如。唐京鄙人。長慶中。因下第。往鄂渚。謁故舊崔相國。崔厚贈之。航因僱巨舟。遊襄漢。適遇樊夫人同載。航不知其爲仙也。因侍婢達詩一首。夫人答詩云。一飲瓊漿百感生。元霜搗盡見雲英。藍橋便是神仙路。何必崎嶇上玉京。航覽之。不能洞達書中之旨。但愧佩而已。及抵襄漢。夫人携婢不辭而

去航後經藍橋驛。渴甚。向老嫗求飲。老嫗引之至家。命其孫女雲英。出一甌玉漿飲之。航方悟前夫人詩中之意。嫗遂命航具玉杵曰之禮。許納爲婿。航遵其言。嫗復令於玉臼中搗藥百日。功成。嫗果以雲英許之。方知前鄂渚同舟而抵襄漢者。卽劉綱仙君之妻雲翹夫人也。已列高真。爲玉皇之女吏。雲英其妹也。嫗遂將航與雲英入玉峰洞。居瓊樓珠室中。餌以絳雪瓊英之丹。體漸清虛。毛髮紺綠。神化自在。超爲上仙。至太和中。友人盧顥遇之於藍橋驛之西。乃贈藍田美玉十斤。紫府雲丹一粒。叙話永日。顥稽顙而請曰。兄旣得道。乞一言惠我。航曰。老子云。虛其心。實其腹。今世之人。心愈實。腹愈虛。故得道末由也。顥猶鬱然。復語之曰。心多妄想。腹漏精液。虛實可知也。凡人自有不死之術。還丹之方。非神仙中人。未便可教耳。顥知不可復請。乃取美玉雲丹而去。後世人莫有遇者。

▲呂純陽天遁神劍仙術

純陽仙師姓呂名巖。字洞賓。河南府人。唐天寶十四年四月十四日巳時生。因號純陽子。生時異香滿室。天樂浮空。母夢一白鶴自天下降。飛入帳中。眞君生有異表。鶴頂龜背。鳳目疎眉。喜戴華陽巾。衣黃白欄衫。繫火皂絲。狀類張子房。始在襁褓。馬祖見之曰。此兒骨相不凡。自是風塵外物。他日遇盧則居。遇鍾則扣。留心記取。後以進士授江州德化縣令。私行廬山。遇鍾離仙師。拜求度世之術。仙師授以天

遁劍法。得九九變化數。又授以天地陰陽日月交合之理。水火龍虎鉛汞抽添坐忘之妙。及靈寶畢法。真君卽棄官歸隱。潛修四十餘年。道成發大誓願。浮沈濁世。行化度人。嘗遊湘潭岳鄂及兩浙燕汴間。人莫之識。自稱回道人。唐末指示李奇。奇五十歲終焉。度諸仙數百人。或隱或見。更名不一。又嘗自稱九天御史。又稱華州道士。又號無上宮衣麻布袍。人呼爲麻衣道者。宋陳希夷與燕相劉元英皆師事之。其周遊天下。出入人間。莫可方物。所著有心易仙統。敲爻歌。三成法書。八品仙經。及諸口訣傳世。嘗曰。世人競欲見吾。既見吾而不能行吾言。雖日夕與吾同處。何益哉。人若能忠於國。孝於親。信於交友。仁於待下。不慢。自心不欺。暗室以方便濟物。以陰鶻格。天人愛之。鬼神敬之。卽此一念。已與吾同。雖不見吾。猶見吾也。蓋人之心。念於善。則屬陽明。其性入於清輕。此天堂之路。念於惡。則屬陰濁。其性入於粗重。此地獄之階。天堂地獄。特由人心自化。成耳。後登武昌黃鶴樓。化三級紅雲。上昇而去。爲北宗第三祖云。

▲韓湘子碧花金字仙術

韓真人名湘。字清夫。世稱爲八仙之一。號曰韓湘子。唐韓文公諱愈之姪。早失恃怙。文公育之。既長。落魄不羈。弱冠往遊洛下。遇異人。卽從之學道。近二十年。絕音信。忽一日歸長安。舉止詭異。文公因勉之。

學。湘曰。吾所學非公所知。公使言其意。乃作詩曰。青山雲水窟。此地是吾家。清夜流瓊液。凌晨咀絳霞。琴彈碧玉調。爐養白砂砂。寶鼎存金虎。元田蓄玉鴉。一瓢藏世界。三尺斬妖邪。解造逡巡酒。能開頃刻花。有人能學我。同去看仙葩。公曰。子能奪造化乎。湘曰。茲事甚易。即取樽來。俄成佳醞。又聚土以盆覆之。良久開。碧花一朶。花上有金字聯云。雲橫秦嶺家何在。雪擁藍關馬不前。公不曉。湘曰。事久可驗。居無何。湘復潛去。後公貶潮州。中途遇雪。俄有人冒雪而來。即湘也。詢其地。即爲藍關。公遂足成一詩。與同宿傳舍。乃信湘之不誣也。湘又吟云。舉世盡爲名利客。吾今獨向道中醒。他時定見飛昇去。冲破秋空一點青。即出藥一粒與公曰。服此可禦瘴。公愜然。湘曰。公不久即西。且當復用。公思後會。湘曰。前期未可知也。遂辭去。

▲藍采和唱踏踏歌仙術

藍采和。唐末逸士。襴衫綠袴。黑木腰帶。一足靴。一足跣。夏服絮綳。冬臥冰雪。自號藍采和。每行歌於城市。持大拍板擊之。歌曰。踏踏歌。藍采和世界能。幾和紅顏三春樹。流年一擲梭。古人混混去不返。今人紛紛來更多。朝騎鸞鳳到碧落。暮看桑田生白波。長景明虛在空際。金銀宮闕高嵯峨。歌詞極多。率皆仙意。人莫之測。得錢則用繩穿拖之以行。或散失亦不顧。或見貧人即與之。或與酒家。周游天下。人有

於兒童時見之。及斑白見之。顏色如故。後游潞梁間。飲於酒家樓上。聞空中有笙簫聲。卽乘雲鶴而上。遺下靴帶襦衫拍板。冉冉而去。

▲葉天師投符飛石仙術

葉天師名法善。字道元。括蒼人。四代修道。皆以陰功密行。及勅召之術。救物濟人。天師生七歲。溺於松陽江中。三年復還。父母驚問其故。答曰。有青童引我朝太上老君。飲以靈漿。故來遲耳。天師性恬和。喜清潔。不茹葷物。常獨處靜室。或遨遊雲水。隱於松陽卯酉山中。自號清溪道士。嘗遊白馬山石室。遇二仙人。皆錦衣寶冠。授以正一三五飛召之法。令助國濟民。由是厭劾鬼怪。掃滅凶祲。無不立應。所居近山。門前有巨石當道。不便於出入。每環迴爲徑以避之。天師投符起石。須臾飛去。路乃平坦。蜀川張尉之妻。死而再生。復爲夫婦。天師見之曰。尸媚之疾也。不速除之。死其夫矣。投之以符。而其妻化爲黑氣。相國姚崇之女已死。鍾念彌深。求於天師。師投符起之。錢塘江常有巨蜃。出爲人害。淪溺舟楫。行旅苦之。天師投符江中。使神人斬之。除害殄凶。玄功遐被。唐高宗召詣京師。欲寵以官。不拜。玄宗立。拜鴻臚卿。封越國公。尊爲天師。司景龍觀主。深敬禮之。常與張果在御前作法戲。凡吉凶動靜。告之無不奇中。天師修煉精勤。兩京受籙爲弟子者千餘人。又好救災恤患。凡有金帛及上方所賜。並修宮觀。給孤貧。

時或遊行救濟。被澤者其衆。開元末年。百有七歲。一日。謂弟子尹惜曰。余虛限已滿。當復歸上清矣。遂尸解。異香芬郁。仙樂繽紛。有青烟直上燭天。竟日方滅。上遣中使護送歸葬松陽。期月棺忽自開。惟劍履存焉。

▲張真人驅役六丁仙術

張真人名直。彭州導江人。遇異人授以六丁驅役之術。大歷中。西川節度使崔寧。有密奏發已三日。忽於文籍中。見所奏表。淨本尙在。其函中所封。乃草表耳。計無所出。憂惶不已。知直有術。召而問之。直曰。此易耳。乃炷香一爐。以所寫淨本置香烟上。忽然飛去。食頃得所封草表。墜於直前。及使回問之。云並不覺。封題印署如故。崔深異之。禮敬殊常。問其授法之由。直曰。吾師姜元辨。至德中。於九龍觀焚修數歲。得太上役使六丁法。乃入深山。依法築壇持咒。晝夜精勤。行至九日而應。忽有黑風暴雨。驚駭於人。又有雷電霹靂。轟掣不已。良久。見奇形異狀鬼神繞之。並不畏懼。須臾有鐵甲兵士數千。金甲兵士數千。噉噪而下。亦不驚怖。久之。神兵行列。如有所候。即見天女着繡履彩衣。大冠劍佩。立而問曰。既有呼召。有何所求。元辨以術數爲請。六丁兵仗一時隱去。自此每日有一丁侍之。凡所徵求。無不立應。後以術授直。謂曰。術之與道相須而行。道非術無以自致。術非道無以延長。若得術而不得道。如欲適萬里。

而足不前也。術者雖萬端，隱見未除，死錄尤當棲心妙域，注念丹華，立功以助其外煉，魄以存其內。外齊一，然後可適道而長存也。言畢，遂辭去，不得見於人世間矣。

▲劉仙翁服餌雄黃仙術

劉無名，成都人，性聰慧。少小時，即學服氣，朝拜存真，內修好服黃精、白朮，以希長生。繼乃雲遊訪道，入霧中山，遇異人，教以服餌雄黃。依法服食數年，精神倍長。一日，有神人造其室，誨之曰：「學仙須廣施陰功，救人濟物，柔和雅靜，無欲爲內修，密行功滿三千，然後黑籍除名，青華定錄，制御鬼神，驅駕雲龍，而上補仙官也。今子雖三尸已去，而積功未著，若至大限，既盡，將近死期，又烏能苟免耶？」劉悚然知懼，乃入岷峨訪求，歷年不遇，復入青城山北崖下，得一洞，有真人居其中。劉具述其由，懇求道要，乃命劉齋心七日，示以煉鉛伏汞、鼎爐陰陽之訣。劉受訖，仍還霧中山修煉三年，功成，自述傳世，以示後學。

▲聶師道咀嚼神芝仙術

聶師道，歙縣人，養親以孝聞。少學道，善辟穀，登績溪百丈山中採芝。後遊南嶽，招仙觀，聞蔡真人舊隱去靈源洞不遠，乃獨自往尋。絕食七日，深歷險阻，卒無所獲。心甚悵悵，俄遇一老父，邀坐石上，問所從來。因去折一草與之，形如薑苗，長尺餘。師道咀嚼良久，味極甘芬，取泉飲之，舉頭失翁所在。頓覺氣力

精健。乃回招仙觀。道衆異之。因備言其所遇。咸謂其所逢老人。卽彭真人也。未幾回歛。居問政山。虎豹見之皆馴服。後又玉筍山尋仙。居清虛觀。三遊郁水坑。堅心尋師。遇謝真人修通。出一卷授之曰。此素書。習之毋怠。自得真旨。如未通。我有弟子紫芝在九嶷山。可往問之。言訖不見。師道開卷閱之。皆說龜山聖母。理化衆仙。秘言真訣。頗有疑義。乃往九嶷山尋紫芝仙人。竟不得見。後夜中夢一仙人。自稱紫芝。指示道妙。羣疑盡釋。歲餘仍回問政山修養。自號問政先生。忽一日謂其徒曰。我爲仙官所召。不可復留。語畢而逝。及殮棺有聲。視之若蟬蛻。然後有自豫章來者。謂見先生於道云。

▲曹國舅天心修道仙術

曹國舅名景休。丞相曹彬之子。曹皇后之弟也。天資純善。不喜富貴。酷慕清虛。出入禁中。上及后妃皆愛敬之。上每與語。惟清淨自然。無爲治政。上甚嘉之。國舅有弟驕縱不法。後罔逃國憲。國舅深以爲恥。遂隱跡山巖。精思玄理。野服葛巾。經旬不食。一日遇鍾離純陽二祖。問曰。聞子修養。所養何物。對曰。養道。問道何在。曹舉手指天。問天何在。曹引手指心。二祖笑謂曰。心卽天天。卽道子已見本來面目矣。遂授以還真秘訣。引入仙班。有仙傳文集行於世。

▲海蟾子白氣出頂仙術

劉真君本名操。燕山人。後改名元英。字宗成。號海蟾子。後梁劉守光爲燕王時。真君以明經擢第。仕至燕相。平昔欽崇黃老。善性命之說。一日有道人來謁。自稱正陽子。真君邀坐堂上。仙師爲演清淨無爲之宗。金液還丹之旨。既竟。又索鷄卵十枚。金錢十文。先以一錢置几上。上累鷄卵。錢卵相間。疊積而上。若浮圖之狀。劉驚異之。歎曰。危哉。道人曰。人居榮祿之場。履憂患之地。其危有甚於此者。乃悉以其錢劈破擲之。遂別去。真君因此大悟。翌日易服從道。盡捨金玉。棄相印。逸去。後遇呂仙師。授金液還丹之要。遁跡終南。修真成道。復往來秦華間。結張無夢。种放。陳希夷。爲方外交。分形散景。變化無方。丹成尸解。有白氣從頂門出。化爲鶴。冲天而去。爲北宗第四祖。真君常棲真青城山。行化度人。願力深重。故又號青城丈人。

▲張紫陽游魂捫花仙術

紫陽真人姓張。本名伯端。後改名用成。字平叔。號紫陽。天台人。少時肄業辟雍。無書不讀。累試下第。因玩佛書有感。頓悟無生。晚年浪跡雲水。得混元之道。未備。遍歷四方。訪求大道。熙寧二年。遊蜀。宿天回寺。遇青城丈人劉師。傳金丹藥物火候之秘。真人又往荆南。訪運都馬處厚。爲護持。修煉於漢陰山中。丹成。仍返台州。時有一僧名澄一。修戒定慧。能入定出神。真人雅志契合。一日。真人與僧相約。趺坐出。

神。至揚州觀瓊花。期各折一朵爲記。少頃。真人欠伸而覺。乃拈出瓊花。禪師袖手皆空。弟子問其故。真人曰。我金丹大道性命兼修。是故聚則成形。散則成氣。所至之地。真神現形。謂之陽神。彼之所修。欲速見功。不復修命直修性。宗故所至無復形影。謂之陰神。陰神不能動物。非大道也。真人以傳非其人。屢遭天譴。乃遜世忘言。著悟真篇曰。使宿有仙風道骨之人。讀之自悟。往河東訪扶風馬處厚授之曰。平生所學。盡在是矣。子其流佈之。他日必有因書而達道者。元豐五年夏。趺坐而化。弟子用火焚化。得舍利千百。大如芡實。色皆紺碧。真人住世九十九歲。爲南宗第一祖。後七年。劉奉真遇真人於王屋山。贈古風一章而去。

▲劉元真擊鼓驅獸仙術

劉元真字子真。葉原人。世爲農夫。一日。臥杏樹下。忽驚寤。告其父曰。適夢道士誨兒。奕且以杏啖我。父疑之。元真自是不復食。既長。棄家徜徉於終南山。棲真修道。時有羣仙降其室。授以煉丹之術。元真設壇修煉於嶺上。踰九年。戒其旁居人曰。吾丹將成。爾爲吾伐鉦鼓助之。居人爭持鉦鼓往。果有異獸來丹所。驚駭而去。劉取丹沉於泉。居一年出之。以施旁居者。服之皆壽百餘歲。神宗時。晝有雲彩如虹。垂庵前。劉乘之而去。

▲徐神翁預知休咎仙術

徐神翁名守信。海陵人。爲泰州天慶觀備役。終日無事。惟執簞灑掃而已。有道士徐元吉。自遠方來。病癩甚惡。衆厭之。斥居觀後。翁起居飲食。獨謹事之。已而道士死。翁乃爲丐錢殮瘞。自此恆著靈異。知人休咎。默示禍福。無不應驗。人因呼爲神翁。徽宗召之不肯往。強與至東都。叩其所學。對曰。吾惟善養氣。此間居無事之所。爲聲色貨利之場。神勞精耗。不可爲也。所言皆抱元守一之事。帝重之。時虛靖天師亦奉詔赴闕。一見神翁如故交。居與同館。翁忽曰。世勢悠悠。不如歸休。師曰。去則竟去何思。何慮。翁遂歸觀尸解。

▲張繼先撤符斬怪仙術

張繼先字嘉聞。號翛然子。嗣漢三十代天師也。元祐七年生。五歲不語。一日聞鷄鳴。忽笑而賦詩。晏坐碧蓮花上。儼如真仙降世。人皆異之。九歲嗣教。崇寧時召赴闕。年甫十三。召見便殿。帝問卿居龍虎山。曾見龍虎否。對曰。臣居山。虎則常見。今日方覩龍顏。又令作符。帝笑曰。靈從何來。對曰。神之所寓。靈自從之。又問修丹之道。對曰。此野人之事。非人主所宜嗜。但清淨無爲。便可同符堯舜。帝悅其言。命入殿。賜宴而出。澠池水溢。民罹其害。帝召使治之。真人卽書一符。令弟子祝永佑。同中使投池岸圯處。踰

頃畫晦。雷電交作。有巨蛟磔死水面。帝因問卿向用何將。還可見否。對曰。臣所役者關羽。卽握劍書符。召於殿左。羽隨現形。帝大驚。因封羽爲崇寧真人。真人乞還山。帝命近臣餞送之。賜號虛靖先生。真人役使雷霆。如用奴隸。斬妖逐祟。隨手斯應。靖康末。金人入寇。時徽宗爲太上皇。思昔日赤馬紅羊之兆。遣使往召。真人承詔至。中途作頌曰。一面青銅鏡。數重蒼玉山。恍然夜船發。移跡洞天間。寶殿香雲合。無人萬象閒。西山紅日下。烟雨落潛潛。書畢。端坐而逝。未幾京師信至。是日汴京陷。

▲葛長庚臥水叱刀仙術

葛長庚海瓊人。母以白玉蟾名之。應夢也。年十二。應童子科。旣冠。專思學仙。毅然求道。雲遊四方。備嘗辛苦。淳熙初。遊甬東海濱。遇陳翠虛仙師。事之九年。盡得其道。修煉於武夷山。自號海瓊子。九年功成。蓬頭跣足。衣一敝衲。喜飲酒。未見其醉。博洽羣書。究章禪理。矢口成章。又善隸篆。妙寫梅竹。嘗自讚曰。千古蓬頭跣足。一生服氣餐霞。笑指武夷山下白雲深處。吾家因自稱武夷散人。所用雷印。時佩肘間。祈禱輒應。故亦稱神霄散吏。後又隨陳仙師至霍童。丹法益超。年八十二。尙是童顏。隨處遊行。濟人度世。嘗在京師遊西湖。飲酒至暮。墮水。舟人尋之不見。達旦。則玉蟾臥於水面。猶酣然熟寐也。一日。有持刀追脅者。玉蟾叱之。其人刀自墮而走。玉蟾招之曰。汝來勿驚。仍以刀還之。時稱玉蟾入水不濡。遭兵。

不害嘉定中。詔徵赴闕。對上稱旨。命館太乙宮。一日不知所往。每在名山。神異莫測。詔封紫清明道真人。後還至武夷尸解。冲空而去。爲南宗第五祖。所著有上清武夷二集行世。

▲劉道人隱真畫像仙術

劉道人自言濱州人。風骨磊落。迥異尋常。紹興丁卯七月。來遊禾郡東南隱真道院。曰。此可以棲吾足也。遂止數日。嘗題四十三字於雲堂之柱。其祠曰。行方便。坐方便。諸聖察上天。見得道。安得身健。但能晨朝洗面水。不得浪淵起。盜玉津。能顯九霄雲。事到十功成。造語隱微。人莫之解。且勾畫透柱。凝如點漆。旁有數字。其墨跡可起沉疴。開瞶瞽。患者爭走乞焉。有醫庸而貪。刮墨跡雜藥中。圖竊其利。竟不復驗。乾道間。道人復至。人始異而敬之。一日。往畫家自圖己像。形容畢肖。去後像爲伶人王綺所得。一夕忽夢道人呵之。綺懼。仍送還隱真。主院者懸像堂中。人有禱者。無不立應。一老嫗常丐於途。腹大若甕。行則蹣然仆地。聞像之靈。泣訴所苦。時道人去已年餘。忽然至前。呼嫗起曰。毋泣。我將活汝。卽與藥使吞之。頃有水自腹臍中出。水盡而腹消。其疾遂愈。朝廷徵爲侍御官。不起。又以翰林承旨召。亦以疾辭。知不可強。特賜爲高尙處士。後秦檜當國。欲致劉爲門下客。貽書招之。道人謂使者曰。使君猶未諒我乎。旣却朝廷之徵。復就宰相之命。是何策之悖也。愚者猶且不爲。使君謂我願之乎。善爲我辭。毋使北

山○蒙○羞○我○亦○逝○矣○使○者○反○命○檜○大○怒○詆○爲○妖○妄○收○逮○隱○真○之○像○令○天○下○做○式○捕○之○一○日○竟○造○檜○第○自○言○濱○州○劉○道○士○來○見○時○檜○方○觴○客○使○人○執○之○已○不○見○蹤○跡○周○視○四○壁○有○一○詩○曰○日○轉○庭○槐○影○漸○移○重○門○複○屋○應○呼○遲○不○如○拂○袖○穿○雲○去○惟○有○落○花○流○水○知○檜○見○筆○法○道○勁○墨○漬○淋○漓○心○始○悔○之○急○索○舊○收○之○像○亦○並○不○見○云○

▲長真子靈書龜蛇仙術

譚處端字通正初名玉號長真子生而骨相不凡六歲墮井中安坐水上不溺居宅遭火棟折榻前處端不驚亦無恙十歲能詩賦物寓意深具禪理居家以孝義見稱嘗醉臥雪中感風痺疾乃暗誦北斗經以求濟忽夢大蓆橫空欲取之見諸真坐其上處端拜禱之恍然而覺自是歸道之心愈決金世宗大定七年聞王重陽祖師在馬丹陽家往師之精心修煉宿疾頓愈嘗隨重陽師至崑崙寓新鄉府君廟一日往衛州而廟司夜見燈火輝煌竊視之見處端向火獨坐復不言而出廟衆驚異乃遣人迹之則處端仍在衛州始知所見乃其陽神也高唐縣有吳六者開設茶肆處端過之書龜蛇二字贈之令懸肆中後鄰舍失火延燒而吳肆獨存後隱於華陰一日以詩示衆曰六年煉盡無明火十載修成換骨丹湛湛虛空無罣碍已知跳出死生關曲肱而逝有雲水前後集行世

▲劉處元分形化身仙術

劉處元字通妙。號長生子。其先九世。孝友相繼。存恤親舊。賑贍貧乏。母夢玉樹四枝。枝有金葉。有人令取其一葉曰。他日必生異人。生時有紫氣從大基山橫亘其家。幼而孤。事母以孝聞。弱冠母欲議娶。處元以素有學道之志。立誓勿允。適重陽祖師。與其徒丹陽長真自東來。處元與母參謁之。因令從遊。至梁。及王師羽化後。丹陽知其塵心未灰。令往河南見劉仙姑。仙姑知其來因。盛服以見。處元頓覺心動。姑謂曰。除了此心。汝事卽了。處元乃深自剝責。往洛陽花巷瓦子。打坐煉形。乞食度日。三年心灰。大有所得。復見丹陽。丹陽曰。可矣。遂離人遠物。退藏於天。駐道德黃庭清淨等經。有駙馬都尉出鎮萊州。見其歸向者衆。乃捕處元於獄。俄市人見處元於城南。押獄鄭姓者亦見之。意爲逃去。急往視獄中。處元方熟睡。乃驚駭具白。亟令出之。蓋處元之分身術也。泰和二年。主濱州醢。正月中旬。小雪初霽。古城據冰上。現瓊葩玉樹千株。皆以爲處元所感也。次月忽鳴鼓集衆曰。吾欲赴仙師之約。爾等勿懈真修。遂羽化。

▲張三丰臨空之再生仙術

張三丰遼東懿州人。名君寶。字全一。別號保和容。忽三丰子。元末居寶鷄金臺觀。留頤而逝。土人殮之。

臨空復生。乃入蜀。居武當山修煉。三丰姿態魁偉。美髯如戟。頂作一髻。手持刀尺。一笠一衲。寒暑御之。不飾邊幅。或遊市井。浩浩自如。旁若無人。時呼爲張邈遶。日行千里。靜則瞑目旬日。有問之者。終日不答一語。或與論三教經書。則吐詞滾滾。皆本道德忠孝。心與神通。神與道一。每事來輒先知。飲酒一斗。或辟穀數月。自若也。登山速如飛。隆冬臥雪中。遍遊武當山中。天柱五龍南巖紫霄諸名勝。嘗語鄉人云。茲山異日當大顯於時。至二十三年。拂袖遊方而去。明太祖詔求之不得。永樂中遣官徧詣天下名山訪之不遇。天順末贈爲通微顯化真人。後有人見之於鳴鶴山。或隱或見。莫可蹤跡。嘗遊揚州瓊花觀。有詩曰。瓊枝玉樹屬仙家。未識人間有此花。清致不沾凡雨露。高標猶帶舊烟霞。歷年既久何曾老。舉世無雙莫漫誇。便欲載回天上去。擬從博望借仙槎。其詞瀟灑蓋自況也。

▲周顛仙入火不熱仙術

周顛仙不知其名。自言建昌人。常操一觚。入南昌乞食。終日似痴似瘋。然朝行城市。暮臥閭簷間。祁寒暑雨自若。故以顛仙稱之。洪武初太祖自將定南昌。顛仙從道左拜謁。潛隨至金陵。每遇上出。輒趨進曰。告太平。上頗厭之。衣帶常繫苴蒲三寸許。細嚼飲人。不時口出大言。上被顛仙所擾。特以燒酒醉之。飲無數弗醉。其顛如故。又常自言入火不熱。上命巨甕覆之。積薪舉火。火滅發甕視之。端坐無恙。寒氣

凜然。乃令寄食蔣山寺。日與諸僧爭飯。喧擾不休。上知之。令閉之密室中。不食者二十三日。容不飢倦。復食如常。太祖嘗親至蔣山賜食。顛仙伺駕還。伏於道右。以手畫地成圈。指謂上曰。你打破一筭。再做一筭。上不曉其意。後上西征九江。顛仙隨行。怒其異言。乃令沉之江中。水不能溺。見上復賜食。食畢乃辭去。深入匡廬。莫知所之。

▲青邱子燒煉六劍仙術

青邱子不知爲何處人。修道於武當山。遊行天下。亦莫測其年歲。嘉靖間。有王生者。好尋名山。博採方術。有高蹈遐舉之想。偶入一山。遇其先人王重陽仙師。告之曰。子好道。真吾孫也。但汝骨格未就。因緣尙隔一塵。祇可學劍仙之術。遊戲人間。吾非汝師。汝師是青邱子。現住武當山中。却歸往尋。必得其真。傳生乃至武當。負囊獨上。緣磴攀躋。日向晚矣。忽見巖前蒼松六株。中有茅屋數間。烟蘿四合。仄徑微通。叩門良久。童子出而延入。仰視青邱先生。秀髮龐眉。倚樹而嘯。謂生曰。爾祖王重陽使汝來也。拜罷。遣沐浴畢。令住庵後淨室。堂中有藥鼎。高數尺。周遭封固。紫燄光騰。照耀林壑。生至。第教以守爐看火。添縮薪炭。不得擅離。安視而已。每晝則有玉女二人。青童二人。更番直應。生偶問及鼎中何物。皆笑而不言。先生已具知之。怒詬欲驅之去。衆皆跪請乃止。遂不敢發問。久之。丹鼎成矣。出其金液。可六百餘

斤分而爲二。又拆之。至七八斤而止。移貯大磐上。搗之。晝作夜息。漸漸而薄。因成鐵片。擇日鑄成六劍。懸於絕壁之下。以飛瀑濺激其上。歷旬日。劍質已柔。此六劍各有名。先生舉其一。畀生。令童子開其腦後藏之。亦無所苦。又令齋心七日。盡傳擊刺之秘。命往青城山結茆棲止。戒毋妄用。第一不得作世間非爲事。致干天譴。又以其四分授二青童玉女。其一自佩。生往青城山年餘。復來尋。則室廬如故。門戶緘鎖。寂無人居。問山中人曰。青邱先生去且一年矣。生還行過荆南。見先生混迹丐者之中。乃相隨同去。不知其所終。

▲西王母栽種蟠桃仙術

西王母一號金母。又稱龜臺金母。姓楊名回。字婉妗。或云姓緱。位配西方。母養羣品。凡上天下地女子之得仙道者。咸所隸焉。所居崑崙之圃。閼風之苑。有金城玉樓。瓊華之闕。光碧之堂。左帶瑤池。右環翠水。其山之下。弱水九重。洪波萬丈。非鸞車羽輪。不可到也。山上徧植蟠桃。三千年一結實。實大如盆。甘美芬郁。未仙者食之得長壽。已仙者食之得高道。修道成仙者。每往朝西王母。嘗以此賜食焉。故亦名仙桃。周穆王好神仙。嘗乘八駿西行。謁見西王母。觴於瑤池之上。漢元封元年。西王母降武帝殿。進蟠桃七枚。命侍女奏樂。爲武帝壽焉。既畢。復乘雲而去。

▲麻姑擲米成丹砂仙術

麻姑古之女仙。建昌人。修道於牟州東南姑餘山。宋政和中。封爲真人。或云仙人王方平之妹。方平降蔡經家。召麻姑至。時姑適遊行蓬萊。候兩時許。姑始至。一妙齡女子。年可十八九許。手有長爪。頂中作髻。餘髮散垂至腰。衣有文采。而非錦繡。光鮮耀目。坐定。自進行厨。皆金盤玉杯。餽膳多諸花果。香氣盈庭。璧麟脯行酒。姑曰。接待以來。已見滄海三爲桑田。向到蓬萊。水又淺於往日。會時略半耳。豈將復爲陵陸乎。方平歎曰。聖人皆言海中行復揚塵也。時經弟婦新媿。亦來窺視。麻姑望見之。乃索米少許。擲地皆成丹砂。以祛其穢。方平笑曰。姑猶作少年戲也。宴畢。方平去。麻姑亦凌空而去。

▲緱仙姑青鳥作伴仙術

緱仙姑長沙人。入道居衡山。年八十餘。容色甚少。於魏夫人仙壇。精修香火。十餘年。子然無侶。壇側多虎遊者。須結隊執兵而入。姑隱其間。曾無怖畏。數年後。有一青鳥。形如鳩鵲。紅頂長尾。自空飛下。語之曰。我南嶽夫人使也。以姑修道精苦。獨棲窮林。命我爲伴。他日。又言西王母緱姓。乃姑之聖祖也。聞姑修道勤至。將有真官降而授道。但時未至耳。姑宜勉於修勵也。每有人遊山。鳥必預告其姓氏。及其既至。一一皆驗。一日。青鳥自外飛來曰。今夕有暴客。但無害。勿以爲怖也。其夕果有惡僧十人。來毀魏夫

人仙壇。仙壇乃一大石。方可丈餘。其下浮空。寄他石之上。每一人推之。則搖動。人多則屹然而震。是夕。羣僧持火執刃。將害仙姑。闖入室中。姑在牀上。而僧不見。搜索不得。乃出門。摧壞仙壇。轟然發聲。山谷震裂。羣僧相率奔走。謂已顛墜矣。而終莫能動。及明。有遠村至者云。十僧中。九僧爲虎所食。其一不共。推壇故免。歲餘。青鳥語姑。遷居他所。因徙居湖南。鳥亦隨之而往。人未嘗會其語。鄭略自承旨學士。左遷梧州。師事於姑。一日。姑謂略曰。此後四海多難。人間不可久居。吾將隱於九嶷山矣。言畢遂去。

▲何仙姑食雲母粉仙術

何仙姑世稱爲八仙之一。然仙姑有二。一爲廣州何泰之女。一爲零陵市道女。姓何。卽列在八仙者。何泰之女。生而頂有六毫。唐武后時。住雲母溪。年十五。夢神人教食雲母粉。可得輕身不死。因餌之。誓不嫁。往來山頂。其行如飛。每朝出游行。暮則持山果歸。遺其母。後遂辟穀。言語異常。武后遣使召至京師。中途失之。景龍中。白日飛昇。天寶九年。見於麻姑壇。立五色雲中。冉冉而隱。零陵市道女。年十三時。隨女伴入山採茶。俄而失伴。獨行迷路。見東峯下一人。修髯紺目。姑心異之。因亟拜焉。髯者出一桃賜之。曰。汝年幼。好果物。食此盡。他日當飛昇。否則爲地仙矣。姑僅食其半。因指路引之歸家。姑出祇一日。及歸。已踰月矣。所遇卽純陽仙師也。姑自是不飢。洞知人事休咎。數年。又遇純陽仙師。引列仙班。

▲驪山老母留麥飯仙術

驪山姥不知何代人也。唐李筌好神仙之道。常歷名山。博採方術。至嵩山虎口巖石室中。得黃帝陰符本。藏之甚密。筌抄讀數千遍。竟不曉其義理。因徧尋名師求解。入秦至驪山下。逢一老母。鬢髻當頂。餘髮半垂。敝衣扶杖。神狀甚異。路旁有遺火燒樹。因自言曰。火生於木。禍發必尅。筌聞之。驚問曰。此黃帝陰符秘文。母何得而言之。母曰。吾受此符。已三元六周甲子矣。少年烏從而知之。筌稽首再拜。具告得符之所。因請問玄義。母乃使筌正立向明。視之曰。受此符者。須名列仙籍。骨相應仙。而後可以語至道之幽妙。啟玄關之鎖鑰耳。不然者。反受其咎也。少年額骨貫於天門。命輪齊於月角。血脈未滅。心影不偏。性賢而好法。神勇而樂智。真吾弟子也。然四十五歲。當有大厄。因出丹書符一通。貫於杖端。令筌跪而吞之。曰。天地相保。可無憂矣。於是命筌坐石上。爲講陰符之精義。反覆辨詳。鉅細不遺。語訖。謂筌曰。日已晡矣。吾有麥飯。相與爲食。袖中出一瓠。令筌於谷中取水。既滿瓠。忽重百餘斤。力不能制。而沉瓠於泉中。返至樹下。失姥所在。惟於石上留麥飯數升。悵望至夕。不復見姥。筌乃食麥飯。自此不飢。因絕粒求道焉。

▲樊夫人同夫鬥法仙術

樊夫人劉綱之妻也。綱仕晉爲上虞令。有道術。能徵召鬼神。禁制變化之事。潛修密證。人莫能知。爲理尙清靜簡易。政令宣行。民受其惠。暇日。夫人嘗與之較術。俱坐堂上。綱作火燒客碓屋。火從東起。夫人禁之。卽滅。庭中兩株桃。各咒一株。使相鬪。擊已而綱所咒者不勝。走出籬外。綱睡盤中。卽成鯉魚。夫人睡盤中。成獺食魚。綱嘗與夫人入四明山路。阻虎。綱禁之。虎伏不敢動。過其旁。虎卽喊焉。夫人徑前。虎以面向地。不敢仰視。以繩繫之。牽歸繫於牀脚下。綱每共試術。事事不勝。將昇天。縣廳側有大皂莢樹。綱升樹數丈。方能飛舉。夫人平坐冉冉如雲。同昇天而去。

▲楊正見人形茯苓仙術

楊正見眉州通義縣民。楊寵女也。幼年聰悟仁悃。雅尙清虛。既笄。嫁同郡王生。生家巨富。好賓客。一日。舅姑會親故。市魚使正見爲膾。賓客博戲於廳中。日昃而盤殮未備。正見憐魚之生。盆中戲弄之。竟不忍殺。日旣晡。舅姑促責食遲。正見懼。舍魚於河。竄行野徑中。已數十里。不覺困倦。見夾道草木。異於人世。至一山舍。有女冠在焉。具以其由白之。女冠曰。子有感物好生之心。可以教也。因留止焉。山舍居旁無水。常使正見汲澗泉。女冠素不食。爲正見故。時出山求糧以贍之。如此數年。正見恭慎勤恪。執禮未嘗或怠。忽於汲泉之所。有一小兒。潔白可愛。見人喜且笑。正見每抱而撫憐之。以爲常矣。由是汲水歸

遲者數四。女冠問之。具以事白。女冠曰。若復見。當抱來。吾欲一見耳。及往汲。此兒復出。乃抱之而歸。漸近舍。兒已殭矣。視之如草樹之根。重可數斤。女冠見而識之。乃茯苓也。命潔飯以蒸之。會山中糧盡。女冠出山求糧。謂正見曰。飯中之物。但盡此三束柴。止火可也。勿輒視之。女冠出山。此夕大風雨。水溢道阻。十日不歸。正見食盡飢甚。聞飯中物香。因取食之。數日俱盡。女冠方歸。歎曰。神仙固有定分。向不遇雨。汝豈得盡食靈藥乎。吾師嘗云。此山有人形茯苓。得食之者。白日昇天。吾伺之二十年矣。汝今遇而食之。真得道者也。自此正見容狀益異。光彩射人。常有衆仙降其室。與之論眞官天府之事。歲餘。白日昇天。卽開元二十年壬申十一月三日也。

▲謝自然游行蓬萊仙術

謝自然。蜀華陽人。賦性穎異。幼而入道。其師以仙經示之。一覽皆如舊讀。及長。神氣清爽。言談高迥。類皆道家事。每焚修瞻禱。王母麻姑魏夫人。年四十。遊青城峽。尋離蜀遠遊。凡名山洞府靈跡之所。無不抵歷。聞天台道士司馬承禎。居玉霄峯。有道術。遂詣焉。師事三年。日爲採樵執炊。每歸必持香果以奉。承禎鑒其堅苦。問以所欲。曰。萬里向師。惟願得度世之道。承禎以女冠罕傳上法。恐褻慢大道。但唯諾而已。逾歲。自然歎曰。明師未錄。母乃命也。每登玉霄峯。卽見滄海。念蓬萊亦應不遠。於是告別承禎。

盤捨資裝。挈一席附新羅船入海。登舟數日。但見海水碧色。日落則巨浪相蹙。陰火連天。船在火焰中行。逾年。船爲風飄。莫測其境。水色或如墨。或如粉。或如砂。或如琉璃。復行月餘。又遇颶風振蕩。舟人大恐。自然心想蓬萊。乃焚香祝禱。俄抵一山。林木花草。烟嵐若春。舟師率衆登山候風。自然遂獨遊一處。有道士數人。侍者皆青衣。中有一人花冠霞帔。狀貌端美。令青衣問自然何往。對曰。往蓬萊尋師。求度世法。道士咸笑曰。蓬萊隔弱水三千里。非舟楫可到。天台有司馬承禎者。名在丹臺。身居赤城。乃良師也。盍求之。俄頃聞舟師呼促。登舟揚帆。後復乘大風三日。夜仍到天台。自然見承禎。具言其事。並謝前愆。於是師乃擇日登壇。受以上清秘法。後歸蜀。入金泉山。修煉成功。白日飛昇。

▲薛元同九華仙丹仙術

薛元同。河中少尹。馮徽之妻也。嫁二十年。乃言素志。稱疾獨處。焚香誦黃庭。日數遍。又十三年。夜有青童玉女降其室。將至。有光如月。照其庭廡。香風颯然。時當秋初。殘暑方盛。室中清涼虛爽。飄若洞中。童女告之曰。紫虛元君。主領南方。下校仙籍。命諸真大仙於六合之內。名山大川。有志道者。必降而教之。爾有善功。地司累奏。簡在紫虛之府。况聞女子立志。元君尤嘉之。即日將親降於此。元同焚香嚴盛。以候。咸通十五年七月十四日。元君與侍女羣真二十七人。降於其室。憩坐良久。示以澄神存修之旨。賜

九華丹一粒。語曰。八年後吞之。常遣玉女。馳車迎汝於嵩嶽矣。元同自是冥心靜神。潛修益勤。雖有真仙降盼。光景燭空。靈風異香。雲璈鈞樂。奏於其室。而其夫不知也。會世亂。馮辭官。偕元同往晉陵。舟行至濱口。欲抵別墅。忽見河濱有朱紫官吏。及戈甲武士。序列若迎候狀。舟人見之。驚愕不進。元同曰。無懼也。命移舟近之。官吏皆拜。元同曰。未也。猶在春中。遂各散去。明年二月朔。元同沐浴餌丹。十四日稱疾而卒。有白鶴三十六。翔集庭宇。形質柔煖如生。額中白光一點。良久化為紫氣。十五日夜。雲采滿空。忽爾雷電震撼。失屍所在。

▲杜蘭香舉形飛化仙術

杜蘭香。古之女仙也。有一漁父。夜泊於洞庭之岸。聞小兒啼聲。起視之。四顧無人。惟有三歲女子。嬉笑於岸側。漁父憐而收養之。至十餘歲。天姿奇偉。靈顏珠瑩。迥天人也。性清淨寡慾。不苟葷物。一日有青童靈人自空而下。來集其家。携女而去。臨昇天時。辭其父曰。我仙女杜蘭香也。有過謫於人間。深蒙撫育。銘篆心肺。今謫限已滿。上清召我。不能復留。幸前期非遙。後會有時。請勿戀念。遂昇空而去。逾年。復還家省父。勸勿捕魚蝦。贈以金十笏。漁父得以富饒。百餘歲方終。洞庭包山有張碩者。樂善好道。蘭香降於其家。居之三年。授以舉形飛化之道。初降時。留玉簡玉唾盂。紅火院布。以爲登真之信焉。一夕。蘭

香命侍女。賣羽。載鶴。盤絳履玄冠之屬。及丹璫玉劍。以授於額曰。此上仙之所服。非洞天之所有也。乃辭而去。

●諸山仙跡

洞天福地。皆係神仙窟宅。備載方書。不可殫述。今擇其罕傳者。附載一二。以備觀覽焉。

第一王屋山。小有洞。周一萬里。杜詩云。萬里仇池穴。潛通小有天。是也。第二華山西元洞。周三千里。一名極真洞。洞中天地皆高大。日月星辰。風雲草木。無異人世。惟日月停輪耀赫。朗接太虛。乃長春之境也。官闕樓臺。盡是金玉七寶所成。旁生紫林芳草。玉髓金津。洞天之妙景也。素靈真人頌曰。異草奇果不可名。尋真何用到蓬萊。碧雲天地洞中列。白玉樓臺象外生。萬壑芝蘭盤峭拔。千峯嵐嶺聳嵒嶙。八公會此分金液。服盡靈丹上太清。第三天台山。高一萬八千丈。周八百里。從疊華右麓。望石梁。若在天空。廣不盈尺。長數十丈。下臨絕澗。世罕登陟。時有仙人出沒其真窟。名曰平玉洞。中有瓊樓玉闕。碧林醴泉。瑤草神芝。莫可名狀。其洞主乃真君王子晉也。第四茅山華陽洞。洞有三宮六府。誠棲真之所。歷代隱此成眞者甚衆。第五括蒼山周三百里。東跨仙居。南控臨海。高一萬六千丈。登之俯視雷雨。上有隱元洞。其宮室樓臺。與諸洞天同。晉許邁與王逸少書云。自天台至臨海。在在

多金堂玉室。紫芝瑤草。信不誣也。岱輿山上。樓觀皆金玉。仙聖飛相往來。均州太和山。上有隱士峯。時有仙人出沒。或解葉披髮。或奇形異相。或坐磐石。或濯湖濱。恍惚之間。卽失所在。廣東大紺山。雲霞常罩其半。樵者每見有池館數所。碧桃垂實。白犬吠人。倏忽不知所往。昌化有石室山。高千丈。巨石崖立。有樵子入山。見野服三四人。坐石上奕棋。問侍者。云是古墨子也。峨嵋山在嘉定州。有大峨中峨小峨三山。氣脈相接。以其兩山相對。形如蛾眉。故名。周千餘里。重崖複澗。深不可測。唐元和時。有道士居山南石穴中。修行人莫能見。時有倭僧某與蜀僧二人。遊峨嵋。僱一役夫荷糗糧。行至山南。蹊徑狹隘。役者忽陷入石罅中。衆組衣斷蔓。挽之始出。罅亦隨合。詰之曰。我常薪於此。穴內有道士。每邀我春藥。適又招我故也。惠州浮羅山。乃羅山浮山相合。故名。舊傳浮山本蓬萊一峯。晉洪水時。泛海而來。搏於羅山。崖巘相合。高三千六百丈。同三百里。上有四百三十二峯。十五嶺。八洞。大小二石樓。登之可望南海。常有仙人現其上。又有璇室瑤宮七十二所。上薄雲霄。下有洞府。號爲朱明耀真洞。內有真聖主之。山中道觀內。常有虎來廊廡間。爪牙盡落。可狎而玩。相傳爲郭文舉先生守丹虎也。宋咸淳中。有一客戴烏方帽。着襪。往來羅浮山中。見人則大笑反去。三年不言姓名。他日醉歸。忽取煤書石壁上云。雲意不知滄海。春光直上翠微。人間一墮千劫。猶愛梅花未歸。書畢渡海而

去蜀川青城山。其山脈自岷山來。連亘千里。青城爲第一峯。其洞府曰寶仙九室洞天。乃神仙都會之府。宋劉海蟾先生仙去後。誓度有緣。上帝勅理青城。授紫清重元真陽真君。後世雲遊求道者。往往遇之。明季時有一人入青城山。見一老人。跨白鹿行山腰。因詢之曰。我三國徐庶也。行數步。遂不見。彭幼朔聞之曰。世寧有英賢而不爲神仙者乎。此其明徵也。歛之黃山。舊名黟山。上有三十二峰。其最高者曰天都峰。上冲雲霄。壁立天外。日麗晴空。時有天馬上下峰巔。惟至誠齋戒。方一見之下。有二十四溪。十八洞。峰巒聳拔。巖壑輝映。洵修真之所。近代入山採藥者。往往仰見雲霧間。有仙人盤桓其際。或遊行幽奧。少頃不知所之。寧武山中。盤梯數十里。上有一峰。頂平廣。樹木修美。多不識其名。大者癭瘤怪誕。其穴如屋。小亦不下數十圍。中有天然石室。丹竈鼎臼悉具。皆以石爲之。室後一泉甘冽。荒泉藉其上。若不見有泉者。亭午微望樹隙。日光如彈。餘俱幽陰。若襲油幕下。此地飛鳥不到。嘗聞流雲穿樹成聲。蔌蔌然猶蟲之振羽。其氣微帶腥。蓋其石穴中產物如守宮狀。大逾掌。蛇首鼠尾。善疾走。時時吐白氣。遍山谷焉。曩有一僧偶至此。行無資糧。不火食累日。於林下掘草根啖之。初苦澁難咽。漸覺甘香。其草不類山外凡草。葉潤同筍簍。色如碧玉。久嚼則湛若飲乳。神氣百倍。及中夜。有老叟出踞丹鼎上曰。和尚道力未深。此非久居地。宜速去。否則魔生。徒自苦耳。僧因出山。

向人道之如此。靈邱縣有一山。亦真仙所居。明時桂州有一石工。常入深山。覓石峰售之。偶至靈川。登一山。忽見山洞內光耀如月。就視之。洞口甚狹。僅容一人。內廣亦不逾數丈。乳石纍纍下垂。交映有光。可以手探。因欲回呼其侶共探之。忽白氣一道自洞中出。爲其所冲。倒地昏暈。不省者久之。遂迷不復見有洞處。白氣猶漫滿山谷。久之始散。武夷山有大王峰。高五千餘丈。其洞府名曰昇真洞。天。昔魏王子喬得仙。蛻骨於峰間。山中道士常以八月望日作醮事。請下魏王顛骨。人得拜觀。色紫者吉。白者凶。比人首特大。蓋數千年物也。倒水崖在武陵桃源縣。臨水溪十餘里。至沙羅村。又十餘里。方至倒水崖。崖削立數十仞。正側面皆霞壁。有竇八九。下致絕壑。一竇懸若黃腸者五。視之瞭然。問山中人云。有好事者。嘗令健夫引縷而上。見中有遺蛻。沉香爲棺。然石無寸罅。雖猿猴不能攀。不知從何至此。靈巖山在江南姑蘇。下瞰太湖。望洞庭兩山。滴翠浮空。如在白銀世界中。上有浮屠。萬歷間。暴雷震動。有一朱匣墮下。內函骨一具。淨碧無瑕。火燒三日。塔燬無遺。惟匣獨完好。至今尙留寺中云。



道藏精華第四集之四
文山遜叟蕭天石主編

長生不老秘訣

自由出版社印行

長生不老秘訣序

蕭天石

李青雲老人，乃近代一奇人也。川中五六十歲以上人，得親見者不少。不但年壽超凡出衆，卽其體格之魁梧奇偉與精神之矍鑠、亦絕異常人。畢生以採藥爲生，醇樸自然、如上古無懷葛天氏之民。傳中所謂「今老人年已三百五十有七，猶童顏健步，日往來於峨峨諸峯間」。誠非虛語！本書爲李老人及門弟子養鶴軒主人所輯錄，未著姓字，殆亦隱遯中人也。原書由上海大通書局出版，其中所錄，確可爲養生者之金科玉律，非工夫到家之過來人，實不能道得若是之親切，若是之鞭辟入裏，而又句句見血脈也。

本書長生大道章與長命初基章，及青雲老人語錄，爲全書神髓，讀者切宜反覆參究，實修實練，自可卓著宏效。其長命初基章所示八卦行功法，爲道門中修命功者之一法門，在大陸與台，習此者亦復不少。惟李老人在本書中之解說，較一般所傳者確爲詳明，且并無保留關竅之處，讀者最可循修。對於此法，內外功圖說輯要中錄有兩部，可互爲參證，其中并有陳真人床上工法，及陳希夷睡功法等多種淺易工法，亦可互參。至達道章與心性章，類爲選錄往古聖真語錄，對祇修一個却病延年之小乘工夫者，實無關宏旨。惟原書錯字較多，茲經一一校正，惟達道章與心性章二章，以手邊無原書以供校正

，以其引用較廣，又無暇往圖書館一一借校，故或不無尚有遺誤之處，尙乞讀者諒之。

丹經萬卷，類多奧衍玄妙，使你無立腳處，亦無下手處。本書一掃此中毛病，深入淺出，循循然善誘人。且無一浮言爛語，不但句句可修，且復字字可行。既教你不要離日用尋常裡架空做工夫，又要你在做工夫中不失身心性命生死大道。極簡要而極精微，極淺近而極博大。其最後一篇語錄，則尤多過來人語，讀者切不可等閒視之。其中有許多處，初看來平淡無奇，也許你我亦類能道得出來，然而一仔細體會，道或能道得，總不會有老人這麼道得親切，道得有火候，道得簡近易行。看來所道全是尋常事尋常語，可是無一不全是工夫全是道，全是非尋常事非尋常語。

附錄之真心息妄法，爲習靜坐者止息妄心之幾種主要方法，凡靜坐時妄心特熾難得定境者，可任揀一二法行之，稍久即能有效。妄心息則心得寧靜，靜極至一念不生時則元陽自生，元陽生則元氣日足，元氣足則元精日充，元精充則元神自全矣。古人謂靜極一陽生，此陽卽真陽也。

道門養生三寶，要不外精氣神。三者全則生，三者盡則死。故必保之固之，補之化之，以期全之。以精而言，首宜保之，次宜固之，再宜補之，後宜化之。氣與神亦然。保之首在使不漏，固之首在使特久，補之首在使充溢，化之首在使氤氳。夫不漏精，乃道家一大長生法門，不但平時宜不遺不洩，且於行事時亦宜不漏，然人之精過盈則必溢

，此自然之理也，今日行而不漏，將有何用？曰工夫夫在一揀字與化字。如煉精化氣，煉精補氣。道家一般恒言「煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，煉虛合道」。吾青城派祖師則常言：「煉形補精，煉精補氣，煉氣補神，煉神入化，煉化合道」。又常言：「煉形養精，煉精養氣，煉氣養神，煉神養心，煉心養性，煉性入道」。此中另有妙理，亦另有妙訣在！其入門與下手處，則非名師莫傳，既遇名師矣，非得其人亦不輕易傳耳！一般祇傳煉精工夫，不傳補精工夫，祇傳煉氣工夫，不傳補氣工夫，祇傳煉神工夫，不傳補神工夫。試問三四十歲以上人，以其已破之體，將近衰老之身，不補之使返老還童，又何能修長生工夫，返老還童者，非僅在使有童顏他，而要在使其保持未破身前之童貞體，精氣神三者均返還於童貞體之充全，再以工保之勿失，然後再煉而化之，則日臻上乘矣。惟此有宜注意者，道家所煉所補所養之精之氣之神，非凡精凡氣凡神，而爲元精元氣元神。由凡入元，由元入化，此上景也。（補養工夫，可參閱丹經指南之補虧正法秘傳）。

夫養生之道，實在超凡入聖，超聖入神；亦卽是超化自我。不然，卽活一千歲，亦一不死動物耳，於我何用？於世何補？故道家言養生大道，養身其下乘也。太上養性，又言老子以養性得壽。其次養心，其次養神，其次養氣，其下養精。再下養體。心性與神爲性功，精氣與體爲命功。雖曰性命雙修，然實以性功爲入聖入神之不二法門。命功

乃其輔相也。本書雖係道門初乘工夫，然其優點，在既已指示出長生不老之淺易法門，又未忽於心性道德之修。其所言，淺者能得其淺，深者能得其深；各在其善造之也。因是已，故亟表而出之。

己亥仲冬太乙山人於台北寄廬

二百五十歲老人李青雲軼事

李 寰

秦嶺山脉，蜿蜒如龍，其遷迤入川東萬縣開縣間者，曰高梁山脉。踞高梁山脊，有峰巍然，左瞰揚子江，右睨開縣城者，曰鐵鳳山。或曰斯峰也，鳳凰來儀，一名歛鳳山。山高凌雲，盛夏如冬，顛有浮屠雄峙，殿閣皆覆以鐵瓦，寺旁有鐵樹一株，枝柯夭矯，有若虬龍，幹合數十圍，數千年神木也。山之麓曰陳家場，場當萬開公路之衝。民國初元，公路尚未鑿通，交通艱阻，人居萬山矗立之中，儼若世外桃源焉。

陳家場流寓有老人李青雲者，原籍四川綦江縣。據當地耆年人士云：其高曾祖以來，口口相傳，已見此叟，時常往來於斯，行蹤飄忽，獨來獨往，有若野鶴閒雲。前後娶妻多次，生子女若干，均早相繼死亡。迄民初，老人獨居一室，悠然塵外。身體矍鑠，猶能拾薪汲泉，烹飪自食，行動矯健，生活全賴採藥及爲人治病以維生。柴米油鹽，陳家場上尊老好義善士亦多餽贈，故從不虞匱乏，因多目爲大眾之老，更有稱之以「陸地神仙」者。

吾友桂雲津君，陳家場人，於民國十五年回里省親，特謁老人於其寓廬，睹其近況，與其祖父兒所見李叟，無有稍異。曾與楊森將軍子惠先生談及二百五十歲老人李青雲

近事，楊先生聞而欽羨，命人以肩輿舁至萬縣城中小住，優禮有加，余因得與老人數度晤談於文廟左側室中。老人身高六尺餘，魁梧奇偉，禿頂無髮，項下微髭，而頭部紅潤有光，聲音清晰宏亮，御藍布大褂，草履布襪，雙目炯炯，其光如電，使人不敢正視，一望而知壽者相，洵近代一奇人也。尤堪異者，其中指甲蜷曲，約七八寸，若寶塔形，出示所積指甲，已盈一匣。觀其進食，喜食米糕菓蔬，米飯亦可食三四盃，肉類若干，細嚼緩嚥，從容不迫。

三月某日晨，余曾侍老人，漫遊近郊山水，偶叩以出生年月，據答生於前清乾隆十年間，此則爲平日輕易不告人者。又問，老人如此長壽，有何養生秘訣。據答：修道之要，不外老子道法自然一語。老人又言，自幼卽每年往來於四川青海間高山採藥，以此爲生，間有打野（露宿）之時，竟日不能得食，卽食山中藥物似何首烏之類，服後不饑，卽數日不食，亦照常冒風雪行動工作而不倦。又問，去川青深山採藥，係一人獨往或結伴而行。據答，余入山偶携兒孫子輩隨行，其餘則係與江西龍虎山張翁同伴，現已數十年未見，不知尙在人間否。又問，曾國藩平太平天國及駱秉章擒石達開往事。娓娓而談，如數家珍。

民國十九年四月十五日，余在南京普謁 蔣主席於國府，曾以子惠先生囑爲轉呈之李青雲照像一幀，進呈 蔣公，并詳陳李之生活起居，公當有延召入京一瞻盛世人瑞之

意。惜老人因住萬縣城後，不堪人事繁擾，不久竟告物化，惜哉。

瞿唐野史曰：吏載錢鏗壽至八百歲，老子二百餘歲，余少讀古書，頗滋惑焉。及晤李叟青雲，壽躋二百餘歲而容顏煥發，動作不衰。人之天年，可以長生久視，洵信而有徵矣。浸假李叟足跡永不入城市，而無甘脆肥濃以傷其生，人事煩擾以損其神，恐現乃尚在人間也。莊生云：澤雉十步一啄，百步一飲，不斲畜乎樊中，神雖王不喜也。彼李叟之阻化，或亦受畜樊之累耶！噫。

二百五十歲老人李青雲 **長生不老祕訣目次**

二百五十歲老人李青雲傳.....一

第一編 長生大道章.....一

長生總訣.....一

養生篇.....四

治心篇.....七

淨明篇.....一〇

呼吸篇.....一五

答練霞子問.....一九

第二編 長命初基章.....二三

長命初基說.....二三

靜坐之法	二五
調息之法	二六
安神之法	二七
行功之法	二八
行動坐臥亦當有法	四〇
全身關竅脉絡總名	四二
第三編 達道章	四六
第四編 心性章	七二
真性在常然	七二
憤心非仁義	七三
仁義遊於忘	七三
得全乎天	七四

人心槃水 善心者師心·····	七五
心有大常·····	七五
心役·····	七六
我心流轉造化·····	七七
心術善移·····	七七
善惡不欲強爲·····	七八
勢利潛心·····	七九
人心至神·····	八〇
大人不盜生·····	八〇
藏氣蓄精 忘行求情·····	八一
和性 性有所偏·····	八二
去慾養性·····	八三

心體原是太虛·····	八四
修真達性·····	八四
寡慾養心·····	八五
正學不可忘·····	八五
心貴日新·····	八六
聖賢心法·····	八七
本體淵源·····	八八
水清喻性·····	八八
論心動靜·····	八八
人心圓滿·····	八九
自性難明·····	八九
病狂喪心·····	九〇

謹守其心·····	九〇
存始反始·····	九〇
天君泰清·····	九一
真心俱爲物·····	九一
性無不善·····	九一
道心人心·····	九二
杜外固內·····	九二
吾心可作萬物·····	九二
死生夢覺 眞人之遊·····	九四
魍魎問影·····	九六
亭上得心·····	九七
第五編 青雲老人語錄·····	九九
附錄 眞心息妄法	

二百五十歲
老人李青雲
長生不老祕訣

二百五十歲老人李青雲傳

二百五十歲老人者。一賣藥翁也。姓李名青雲。四川綦江人。清康熙十七年戊午。生於邑西圖之僻壤間。頭角崢嶸。頗異常兒。垂髫從外傳讀。穎悟過人。既長。不事進取。有以致仕語之者。則曰。聖人設教。以禮義授人。豈教人以之作貿遷之具哉。掉頭不顧而去。好出遊。遇山水佳勝處。恆流連旬日。數年之間。足跡徧陝甘新疆滿州西藏安南諸地。芒鞋布衲。無求於人。入深山幽壑。採藥苗仙果。恆累累於背。負而之市。爲人治奇疾。輒應手而愈。酬以資。含笑稱謝受。不酬亦不强索。於是所過處。人多德之。採藥一月。出而市於人。可供三月糧。老人生計。固無匱乏虞。老人性至和易。見人輒含笑爲禮。與語山中事。滔滔不竭。即人有

忤之者。亦從無不愉色。歉謹謝過而已。見人有爭鬥事。輒爲排解。且語之曰。忿怒足以傷氣。殊非攝生之道。和氣致祥。乖氣致戾。聖人之訓。幸毋忽焉。爭者亦樂聽之。老人健步。雖壯夫不能及。日行百里。不見其倦。悠悠忽忽。已至百歲。其精神之健。顏色之佳。依然如故。人有疑其得異術致長生者。叩之堅不承。惟笑應曰。養生之道。貴清心寡慾。適性怡情。能此即陸地神仙。豈必煉金丹。求靈藥。始足致長生哉。蓋其生平不談道。而道自在其中。人有請從之游者。亦笑諾不拒。以是恆三五人游戲於深山窮壑之間。爭覓野草貯藥囊。備濟人也。復遊於湘鄂蘇皖魯豫間。至崆峒遇一道士。自言年已五百餘歲。當宋德祐乙亥。文天祥起兵勤王。猶及見其軍容也。青雲叩其長生之術。道士笑曰。子旣得之。何用問爲。參苓芝蕙。長生之藥也。山林曠野。長生之地也。清靜無爲。長生之訣也。若舍此途。卽爲左道。遂以素書一卷授青雲。老人曰。以子根本旣立。更得此則壽且無量矣。青雲老人再拜而受之。遂歸於峨眉。與其徒三五輩。築茅以居。講長

生之道。居數年。竟能辟穀。每食卽二三斗。不能果其腹。而三數月不食。亦未見其腹餒。耳聰目明。蓋過於前。見之者。幾疑爲四五十歲人耳。居山中者。又百餘年。從之游者。有數十人之衆。斑白叟居多。問其年。最稚者亦無百歲以內人。老人自言。曾取妻十有四次。今且見十一代孫。孫曾之衆。共一百八十餘人。相遇時。至不相識。遑論其名字之不能舉也。老人每出游。藥鏟布囊之外。復負一敝篋。篋中滿貯指甲。長短不一。蓋其生平所修下者。邇者老人亦時游於都市。仍以賣藥行醫爲事。或與人談往事。亦孜孜不倦。言皆俱至理。尋常人不甚解其意。談清代軼事。宮闈祕史。尤爲詳盡。可補正史之不足。謂少時游閩。曾一見鄭成功。亦一委瑣丈夫。褊褊特甚。而用兵有法。英毅不撓。又非常人所能及。此以貌取人。良足失子羽也。老人亦嘗游公卿之門。但教人以正心誠意。適性養氣。絕口不談禍福。有所贖贈。亦不固却。遇窮困無聊者。輒傾囊濟之。不稍吝。豪爽類俠士。人或笑其過。則笑曰。山人採藥爲生者。垂二百餘年。而未嘗愁阮囊羞。

澀也。累累在囊。無所用之。徒累我肩。不如散之。或詢其徒以延齡之法。則曰靜心養氣。坐當如龜。行當如鵠。臥當如犬。如是而已。今老人年已二百五十有七。猶童顏健步。日往來於峨嵋諸峯間也。

長生不老祕訣

第一編 長生大道章

長生總訣

長生之術。其道有十。曰打坐。曰降心。曰煉性。曰超界。曰敬信。曰斷緣。曰收心。曰簡事。曰真觀。曰泰定。能解此十道。始足與言延齡。得此十道之精微。始足與言長生。卻病延年之法。返老還童之機。皆繫於是。打坐之道。形體端莊。合眼瞑目。此假打坐也。若真打坐者。二六時中。行住坐臥。心似泰山。不動不搖。六根不出。七情不入。素富貴行乎富貴。素貧賤行乎貧賤。無遇不安。無入不得。能如此。不必參禪入定。便是肉身仙佛。降心之法。湛然不動。昏昏黑黑。不見萬物。杳杳冥冥。不分內外。絲毫欲念不生。此是真定。不必降也。若心逐境馳。有所感念。尋頭

覓尾。或靜中有所見聞。現出無數幻象。則心生敗壞。道德有損。不可不降。至於煉性。如理瑤琴。促則絃斷。慢則不應。緊慢得中。則琴調矣。又如鑄劍。鋼多易折。鐵多易捲。鋼鐵得中。則劍利矣。其旨如此。煉真性者。宜深體而善解之也。界有三界。爲欲界色界無色界。私欲渾忘。即超欲界。塵境渾忘。即超色界。不着空相。即超無色界。超此三界。則煩惱不生。邪魔遠避。敬者道之根。主一無適之謂。信者決然無疑。真實不虛之謂也。能守敬信。即是聖賢仙佛。孔子曰。敬而信。以親仁。可見聖人亦從此下手。斷緣者。斷塵緣也。塵緣不斷。最足蔽心。萬樣聰明。皆爲所蒙。凡人不能無榮辱得喪之心。則機械之念生。機械之心生。則萬種干時求利事作。於是乎而耘耘擾擾。塵緣撓人。心無片刻安。神無片刻定。以致促其壽命。此大忌也。古人曰。棄事則形不勞。無爲則心自安。勿顯德而露能。勿障己而抑人。一切榮辱得喪之情。不繫於念。一切生死老病之事。不繫於心。則塵緣自斷矣。古之修長生之道者。莫不如此。至於收心。則又進一層矣。心乃一身之

主。全神之舍。淨則生慧。動則昧矣。人情迷於幻境。以爲真實。甘受染污。不加洗濯。蒙蔽日深。離道愈遠。若能日新又新。絕塵離境。虛靈空洞。不着一物。心與道合。名曰歸根。歸根不離。名曰定靜。歸根定靜之後。其心泰然。內無所着。外亦無爲。不垢不淨。毀譽不生。非智非愚。利害不侵。恪守其中。恪行其常。與時消息。此爲上智。夫心猶眼也。纖塵入眼。眼常不安。小事縈心。心常不定。不安不定。其病最深。宜隨起隨制。務令不動。調和純熟。自得安閑。無晝無夜。行住坐臥。應事接物。着意安之。心若得定。即須安養。勿令煩惱。少得安逸。漸漸馴狎。惟益清遠。此收心之道也。簡事者。即凡事不宜求過之謂也。如食中珍錯。衣中綾羅。身中名位。財中金玉。此皆分外玩好。足以亂我心神者。宜遠避之。簡事之旨。如是而已。一寐一餐。損益寄之。一言一動。禍福隨之。能先見者。始克防微杜漸。而消之於無形。然事有不可廢。物有不可棄者。亦虛懷受之。勿以妨心。生煩躁。自病其心。最難除者。莫過於色慾。當知色由想生。想若不生。終無色事。色即是空。想卽是

幻。心一冰冷。何事不除。有真見者。早已看破。不受其害。故曰觀真者。達人之先覺者也。夫定者。出俗之極地。致道之初基。習靜之成功。持安之事畢。形如槁木。心如死灰。無心於定。而心無不定。故稱之曰泰定。心乃載道之器。靜極則道居。而慧自生。慧生於本性之固有。非從今有。故曰天光。因心亂而昏。心靜而明。慧既明矣。勿以多智而傷定。生慧非難。生慧而不用者難。自古忘形者多。忘名者寡。慧而不用。是忘名也。莊子曰。以恬養智。智生而不用其智。謂之以智養恬。恬智雙養。和理自出其本性。恬智則定慧也。和理則道德也。智不用而安其恬。而道成德備矣。知此十道。則長生之訣盡其祕。而陸地神仙。不難致也。

養生篇

青雲老人曰。予年二百五十。而動作不衰。人其以我爲神仙乎。夫人壽之短長。元氣之所稟也。元氣有厚薄。善養生者。雖其本薄。善保而護持之。亦可以延年。不善養生者。雖稟氣厚。濫用而戕賊之。亦足以促壽。如燭有長短。使其刻畫相

同。則久暫了然。若置長燭於風中。則其燼也自速。護短燭於籠內。則其滅也必遲。養生之道。亦如是也。然上古之人。百歲不爲奇。壽長而動作曾不稍衰。今之人則不然。未及半百。而龍鍾衰老矣。豈時世不同。天地渾然之氣。有厚薄使然耶。非也。養生之道不同也。古之人。法於陰陽。調於術數。飲食有節。起居有常。不妄作勞。故能形神相俱。泰然陶然。百歲以上。不以爲長壽者。職此故也。今之世。事物繁於古。機械甚於前。其人以酒爲漿。以妄爲常。醉以入房。以欲竭其精。以耗散其真。不知持滿。不時御神。逆生於樂。務快其心。如此而欲其度半百而不龍鍾衰老。其可得乎。故山野之人。恆較城市之人爲長壽。蓋山野之人。作息有時。起居有常。無名利之縈其心。無機械之亂其神。渾然天真。如葛天之民。故可以延年也。若城市之人。飲食無節。起居無時。機械生於內。名利擾其外。而狗馬聲色之事。亂其神。富貴榮辱之念。縈其心。心無片刻寧。神無片刻安。膠擾不休。故足以促壽也。陸清獻公嘗曰。足柴足米。無憂無慮。早完官糧。不驚不辱。不欠

人債而起利。不入典當之門庭。只消清茶淡飯。便可益壽延年。此真養生之妙訣。益壽之良箴也。得此可以長生。不必採靈藥。煉金丹也。老子之言曰。毋勞女形。毋搖女精。毋使女思慮營營。寡思慮以養神。寡嗜欲以養精。寡言語以養氣。此中妙旨。庸人忽之。昔人有論致壽之道者。謂不外慈儉和靜四字而已。蓋人心能慈。即不害物。即不損人。慈祥之氣。養其天和也。老子以儉爲寶。所謂儉者。非止財用。儉於飲食則養脾胃。儉於嗜欲則聚精神。儉於言語則養氣息。復儉於交遊。則潔身寡過。儉於酒色則清心寡欲。儉於思慮則蠲除煩惱。凡事省得一分。即受一分之益。和者致祥之道。君臣和則國家興盛。父子和則家宅安樂。兄弟和則手足提攜。夫婦和則閨房靜好。朋友和則互相維護。故易曰。和氣致祥。乖氣致戾。所謂靜者。身不可過勞。心不可輕動也。蘇老泉所謂泰山崩於前而色不變。麋鹿興於右而目不瞬。此靜之至也。道德經五千言。其要旨亦不外乎此。此善養生者。所以必以慈儉和靜四字爲根本也。眠食之事。於此亦大有

出入。食不得過飽。過飽則腸胃必傷。眠不得過久。過久則精氣耗散。予生二百餘年。從未食過量之食。與夫作長久之酣眠。蓋以此也。且不僅此。凡細小之事。人最易忽。皆足以致傷。喜怒哀樂。過度則傷。談笑食息。失時則傷。寒暖不慎。步行過疾。酒色淫樂。皆傷也。積傷至極。即可亡身。此古人之所以行不疾步。目不極視。耳不極聽。坐不過久。臥不及疲。先寒而衣。先熱而解。不及極飢而食。不及渴極而飲。無喜怒哀樂。縈其心。無富貴榮辱之動其念也。昔人曰。饑寒痛癢。此我獨覺。雖父母弗能代也。衰老病死。此我獨當。雖妻子不能代也。自愛自全之道。不自留心。將誰賴哉。此語警惕。足爲養生者之圭臬。謂非得個中三昧者。而能語此乎。

治心篇

或問於青雲老人曰。喜怒哀樂之情。富貴榮辱之念。皆發於心。養生之道。既須忘却一切。是心宜先治也。然則治心之道如何。青雲老人笑應曰。子言大哉。得

養生之微旨矣。治心豈別有道哉。戒妄想而已。佛氏曰。人有幻心覺心。所謂幻心者。即雜念起滅無定。心不寧神不定也。若能照見此心。立揮慧劍。斬斷此念頭。使其心澄如秋潭。徹如古井。一念不興。一念不滅。此即覺心。人能有覺心。則其心不治而治矣。然世之人。庸庸擾擾。恆不能滅其幼心而登大覺。故上壽不過百歲。而夭折者之竟如蜉蝣生天地間也。此爲可嘆。幻心卽妄想。妄想有三。其追憶前此之富貴榮辱。聲色狗馬之歡。擾擾於心。似有餘味者。此爲過去之妄想。凡事當前。而生欣羨好惡之心。躊躇不決者。此爲現在之妄想。期望日後之富貴榮華。或子孫之登庸峻發。及一切現在未有之歡樂者。此爲未來之妄想。此三種妄想。忽起忽落。忽生忽滅。盤旋於靈臺方寸之間。時刻不去。其心雖欲寧。神雖欲定。安可得乎。必也遠思慮。絕情欲。忘榮辱。了恩仇。使其妄想除。幻心滅。靈臺方寸間。湧出覺心。空明朗澈。如佛前琉璃之燈。天上光明之月。一塵不侵。斯則得矣。人之心也。本甚寧定。特芸芸者之自擾之而自病之耳。自擾則

生妄想。忘想者。即心之病也。貨殖之所在。利之所在也。爭奪之端開。功名之所。在祿之所寄也。趨附之習生。好惡之心。恩仇之先機也。爭殺之釁啓。患難則避之。安樂則趨之。未遂患其得。既得患其失。哀樂攻其外。榮辱繫其中。於是乎而妄想生。妄想生而其心病矣。治心之道。宜摒除一切雜念。榮辱得喪之事。不足擾其神。生死疾病之事。不足縈其心。使浩然淨元之氣充其中。清明朗澈之境現於外。此儒家所謂欲修其身。先正其心。佛家所謂無人相。無我相。無一切衆生相。道家所謂長清長靜也。人之處世也。初不能止其心之不動。妄念之不生。心既動矣。妄念既生矣。貴在能自覺。不能自覺者。即庸奴也。其能不以是累心。促壽者鮮矣。聖人曰。人孰無過。又曰。過則勿憚改。夫妄念猶過也。覺者改也。妄念能自覺。即謂爲未曾起念。亦何不可。故釋氏曰。不患念起。惟患覺遲。能覺則心泰。不求壽而其壽自永矣。至於世人。之所謂却病延齡之法。則不外薄滋味。節淫慾。寡言語。戒嗔怒。保形煉氣。茲數者。特治表之法。非治內之術也。病若在

心。非此所能爲功。而使之覺悟者也。吾徒之欲治心者。當於空明朗徹處着手。庶有得乎。

淨明篇

所謂淨明者。淨性明志而已。三教聖人。於此二字。皆以爲世人立身之本。曾反覆詳論之矣。尤屬道家以淨明忠孝立教。良以人能淨性明志。則其心已空明朗徹。一念不生。一念不滅矣。能忠能孝。則其氣正。其神清矣。樵陽子曰。或問古今之法門多矣。何以此教獨名淨明忠孝。先生曰。別無他說。淨明只是正心誠意。忠孝只是扶植綱常。但世人習聞此語。多忽略過去。此間却務真踐實履。大忠者。一物不欺。大孝者。一體皆愛。何謂淨。不染物。何謂明。不觸物。不染不觸。忠孝自得。又曰。忠者忠於君也。心君爲萬物之主宰。一念欺心。卽不忠也。人子事其親。自謂能竭其力者。未也。須是一念之孝。能致父母心中印可。則天心亦印可矣。如此方可謂之孝道格天。人之性本自光明。上與天通。但習染薰習。縱忿

恣慾。曲味道理。便不得爲人之道。則何以配天地而曰三才。所謂忿者。不只是
恚怒嗔恨。但涉嫉妒小狹。褊淺不能容物。以察察爲明。一些子放不過之類。總
屬忿也。若能深懲痛戒。開廣襟量。則嗔火自然不上炎。所謂慾者。不但是淫邪
色欲。但涉溺愛眷戀。滯着事物之間。如心貪一物。綢繆意根。不肯放舍。總屬欲
也。若能窒塞其源。惺惺做人。則欲水自然不下流。雖是如此。其中却要明理。明
理只是不昧心天。心中有天者。理卽是也。淨明大教。大中至正之學也。可以通
行天下後世而無弊。緊要處在不欺昧其心。不斷喪其生。謂之眞忠至孝。事先
奉親。公忠正眞。作世間上品好人。旦旦尋思。要仰不愧於天。俯不忤於人。內不
疚於心。當事會之難。處處以明理之心處之。似庖丁解牛的妙手。處處要十分
當理。步步要上合天心。只恁地做將去。夙興夜寐。存着忠孝一念在心者。人不
知。天必知之也。要識得此教門。不是蓬首垢面。滯寂耽空的所爲。所以古人道
是不須求絕俗。作名教罪人。又道是欲修仙道。先修人道。每見世間一種號爲

學道之士。十二時中。使心用計。奸邪謬僻之不除。險陂傾側之猶在。任是滿口說出黃芽白雪。黑汞紅鉛到底只成個妄想。所以千人萬人修學。終無一二成。究竟何以云然。只是不曾先去整理心地故也。萬法皆空。一誠爲實。或問從古學道求仙。皆言修煉二字。今淨明教中。於此獨略何耶。答曰。吾但聞都仙真君有云。淨明大教。是正心修身之學。非區區世俗所謂修煉精氣之說也。正心修身。是教世人整理性天心地工夫。世俗於克己工夫。多是忽略。別求修煉方術。殊不知不整心地。只要飛騰。可謂却行而求前者也。或問教中有云。天立中黃八極。而報無上之本。八極正據穹霄何所願聞。先生曰。所謂報本而後還源是也。無上是道。中黃八極是理。由道而生理。明理以報本。是教中大意。都仙真君昔告我曰。中天九宮之中。中黃太一之景。名曰天心。又稱祖土。乃世間生化之所由。萬理之所都也。散在人身中。謂之丹局。所以曰人心皆具一太極。一切善惡因果。所不能逃。如影隨形者。蓋於上界實相關係故也。所以學道者。必先

窮理盡性。以至於命。明理之士。自己心天光明洞徹。自是不昧言行。自然不犯於理。絲毫礙理之事。斷斷不肯爲。只爲心明故也。心明則知本性下落矣。既知本性。復造命源。當是時。汚習悉除。陰滓普消。升入無上清虛之境。極道之墟。水火風災之所不及。方得名爲超出陰陽易數生死之外。或問祈禱。亦有卒無感應者何耶。曰。雨暘關係天地間生意。至誠求請。烏得不應。若平日操修涵養。不能上合天心。一旦欲求其應。不亦難乎。人事盡時。天理自見。或問都仙真君斬蛟之劍。可得聞乎。先生曰。道劍也。智鐔慧鋒。實出一氣。未發之先。寂然不動。所謂形而上者謂之道。既發之後。形而下者謂之器。如星於地而爲石。霆所擊處有遺斧。卽陰氣之渣滓。今廬陵李潭觀所藏之劍。非鐵非石。長不踰尺。實智鐔慧鋒之渣滓也。人心之動。因物有遷。當於物接之初。反觀以遏其源。所謂復也。凡物之理。動無不復。雷轟風動。興行萬變。終歸於寂。乃其本也。無極者。卽太上所謂谷神。言其體也。太極者。卽李牝。蓋言其用也。谷虛而善應。神靈而無方。以

至靈之物。藏至虛之所。能如是矣。則乾道變化。各正性命。此乎牝所以爲天地根也。大道生我於無。置我於虛。確然一靈。根於太始。故視而可見者色也。而求其所以見色者。不可得。聽而可聞者聲也。而求其所以聞聲者。不可得。夫人之耳目手。皆形之於有。必藉其中無形者運之。猶虛空無形。以萬物之形爲形是也。惟無也。故能包萬有而無餘。以成大道之體。惟有也。故能顯一無之妙用。以成大道之功。吾初學淨明大道時。不甚誦道經。亦只是將舊記儒書。在做工夫耳。如崇德尙行。每念到戒慎。乎其有所不睹。恐懼。乎其有所不聞。言悖而出者。亦悖而入。貨悖而入者。亦悖而出。此等語言。發深信心。不敢須臾違背了。至於用心道妙。每到人有雞犬放。則知求之。有放心而不知求。及夜氣不足以存。則其違禽獸不遠處。便自然知恥。一時感激。不啻如湯火芒刺之在身心。便思道。我若悠悠上去。不了此道。未免做先覺之罪人。直是寢食不遑安處。後來庶幾有進矣。感格穹霄。得些樂處。靜而思之。實由當時知恥之力也。吾有三則古語。學者

可以佩受。志節要高。毋習卑污。毋圖近效。器量要大。毋局褊淺。不能容物。操履要正。毋徇己私。隨邪逐物。先生曰。世間粗心學道之人。常說自己無有不是處。豈有此理。但是未嘗靜定思維。若將細細比較。他古人成就是爭多少階級。所以某常說。人不能自謙。何可望其進道。或問淨除邪念。有何法度。先生曰。這個却在念頭幾微下工夫。如何是幾微。譬如惡木萌蘖初生時。便要根剗却。若待他成長起來。枝葉延蔓。除之較難了。易曰。履霜。堅冰。至。言履霜之初。要防備後頭有堅冰。陰氣轉盛時。所以又曰。君子見幾而作。不俟終日。此教法大概。只是學爲人之道。淨明忠孝。人人分內有也。但要人自肯承當。入此教者。或仕宦。或隱遯。無往不可。所貴忠君孝親。奉先淑後。至於夏葛冬裘。渴飲飢食。與世人略無少異。只就方寸中用些整治工夫。非比世俗所謂修行。殊形異服。廢絕人事。沒溺空無。所以此學。不至潔身亂倫。害義傷教。

呼吸篇

夫天地之氣。周於一年。人身之氣。周於一日。人身之陽氣。以子中自左足而上。循左股左脇左肩左腦。橫過右腦右肩右臂右脇右足。則又子中矣。人身之陰氣。以午中自右手心通右臂。右肩橫過左肩左臂左脇左足外腎右足右脇。則又午中矣。二氣之行。晝夜不息。是卽一日爲一周也。天地之氣。以一歲爲一呼吸。人身之氣。以一出入爲一呼吸。一呼一吸。則爲一息。天地之悠久。人類之壽夭。皆賴此一息。而權造化。改天命。奪神工。亦莫不賴此一息。故此一息者。實操陰陽生滅之權。萬物存亡之柄者也。故道家以胎息爲入道之基。而欲長生延齡者。以呼吸引年之訣也。胎息本爲養氣習靜之功。須喜怒不干。使心不亂。雜慮不留。使志不分。面東端坐。厚鋪毡褥。使體不倦。解帶寬衣。使氣不促。謹閉六門。使神不散。端坐良久。神氣清定。一念觀中。萬緣俱寂。移神於氣穴之內。不一念別移。不必用意注想。只要神息相依。勿令一息外馳。而吸氣時。心卽隨之。而到氣穴氣海。呼時心卽隨之。而到靈臺。綿綿不絕。若存若忘。目不離觀。觀無

所觀。神不離照。照無所照。坐到澄澄湛湛。物我兩忘。元神真氣。凝入黃庭。內不出。外不入。如在胎中。神息相交。則呼吸不調自勻矣。只是不可間斷。則黃庭熱氣自然湧沸。於是縮頭聳肩。蹲身如猴。踵十二息。微脇小腹。緊閉穀道。以意引此熱氣至尾閭。又踵十二息。至夾脊雙關。又踵十二息。覺夾脊中微癢微熱。直至玉枕。其關最實。其竅最小。用目上視泥丸。仰首昂鼻。將目九開九閉。存氣注滿泥丸。既通泥丸。低頭踵二十四息。更閉目下視。使泥丸之氣。轉過明堂。下山根。逼動承漿。舌舐上顎。引氣過鵲橋。緊閉鼻息。虛嚥氣下重樓。過絳宮。以意引下其氣。歸於黃庭。後上前下。始爲一轉。謂之小周天。如此運行六次。行乾之策二百一十有六。乃陽升也。行坤之策一百四十有四。乃陰降也。陽升陰降。共合一周天三百六十五度之數。每日子後午前。按時行功。遇身中一陽發動。卽吾身活子時也。不拘正時子午。卽於陽動之際。踵息引氣過尾閭。照前升降工夫。行一周天。每日如此。身中一陽動。漸漸時時發生。卽行一小周天。不拘子午。不

拘次數。有從左足湧泉穴。運上尾閭。行一周天。又從右足湧泉穴行一周天。兩足雙行一次畢。仍靜坐黃庭。謂之大周天。一日行一次可也。總之陽動則運轉。轉轡勿遲勿疾。不動則伏氣胎息。勿助勿忘。此又胎息之真訣矣。但踵息不宜吸冷氣入腹。若云抑息。息閉則氣壅而血必滯。反生疾病。卽曰調息。亦攝心之法。煉氣使純。必以神息相依爲準耳。至若閉關。則先賢云。人身血氣本通流。營衛循環百刻周。若是閉門學行氣。正如頭上又安頭。况順而成人。亦未聞彼家閉關始孕者也。須知伏氣黃庭。卽胎息之法。轉運一陽。卽任督之功。二者卽清靜之訣也。呼吸有要項六。頭宜正也。目勿斜視也。胸宜常開也。下腹時時用力也。腰脊項骨。宜常令直也。手足自然分布也。知此六要。始足與言呼吸。否則如盲人乘馬走懸崖。鮮有不失足墮者。若已知其法。不得真師之指點。亦是徒然。故學道之士。必覓真師。而後入手修道。習延齡之術。亦何獨不然。我故曰真訣易得不易悟。真師雖有不易得。若並得真師真訣。神仙不難致也。

答煉霞子問

煉霞子問於青雲老人曰。昔嘗聞我師之言矣。凡今之人也。以酒爲漿。以妄爲常。醉以入房。以欲竭其精。以耗散其真。不知持滿。不知御神。逆生於樂。務快其心。此促壽之徵也。又曰。七情六慾。長生之賊。吾師妙理。略能參透。惟吾師年逾二百五十餘歲。生平曾十四婚娶。孫曾之衆。達一百八十人。相見不能辨其貌。相對不能舉其名。吾師旣以節慾却情爲事。不知其何以解於此。願聞教也。豈卽道家所謂御女採戰之功。足以致此乎。青雲老人微嘻曰。過哉子之言也。疑訟於中。言發乎外。子雖慧。猶未脫塵想也。予年百三十有九。始遇吾師於崆峒。而以道授我。百三十九歲以前。未嘗聞道也。而已九婚。子孫亦數十人。雖欲得採補引年之訣。又何從而得。其理之明。不待辨而知也。子旣有惑。當詳解之。毋使誤入歧途。致損爾道。所謂七情者。喜怒憂懼愛憎欲是也。六欲者。色聲香味觸法是也。學長生者之所宜遠也。然吾人之身。渾然有一無極也。有無極卽有

太極。有太極卽有陰陽。陰陽和而壽命永。且天地陰陽之所判也。太極也。太極之先。乃稱無極。無極渾然元氣。合而不分。草木不生。禽鳥不育。必待無極化爲太極。陰陽和節。天地交泰。而後生萬物。故曰陰陽和而萬物生。此道家之言也。天地之壽。悠也久也。曾不交媾陰陽。化生萬物而促其壽者何耶。此得其和得其正之所使然也。人之生也。稟陽剛之氣者爲男。稟陰柔之氣者爲女。陰陽判焉。男陽女陰。乾坤之象也。陰陽相交。而誕育子孫。和也正也。猶天地交泰而育萬物。誰其可非之哉。象川之言曰。男子爲陽。陽中必有陰。陰之中數八。故一八而陽精外。二八而陽精溢。女子爲陰。陰中必有陽。陽之中數七。故一七而陰血外。二七而陰血溢。陽精陰血。皆飲食五味之實秀也。又曰精能生氣。氣能生神。榮衛一身。莫大於此。故養生之士。先寶其精。精滿則氣壯。氣壯神旺。神旺則身健。身健則無病。內則五臟敷華。外則肌膚潤澤。容光煥發。耳目聰明。老當益壯。由此觀之。則先賢戒人以寶精。未嘗戒人以不用其精也。養性篇亦云。人之精。

最貴而甚少。在身中通有一升六合。此男子二八未洩之成數。積而滿者達三升。損而喪者不及一升。精損則虧。精滿則溢。過猶不及。兩失之也。故精太盈則溢。慾不節則耗。凡交一次。則喪半合。此半合取之於盈者。非特無所傷。且可和其神。取之於竭者。必善養之。使之回復。否則殆矣。故內經曰。精生於穀。精不足者。則補之以味。然醴郁之味。不能生精。惟恬淡之味。乃能補精。此亦教人以善用善補。而非教人不用其精也。夫娶妻本爲生子。若反其道。不祥屬甚。惟冬至宜禁嗜慾。夏至宜節嗜慾。冬夏二令。宜藏蓄其精耳。聖人曰。不孝有三。無後爲大。遑論大羅天中。無不孝之神仙。卽養生保命者。亦當以孝字爲先務。未見有不孝之子。而反邀上蒼之眷。以永其壽命者。予雖娶妻十四次。生子百數十人。不至促其壽者。交合有時。嗜慾有節。善用其精。不及於濫。旣損則以淡味補益之。使陳者洩而新者生。如流水之盈渠。流行不竭。得調其陰陽。而使其氣和。故能無損於命。若謂導引採補之事。違天害理。直畜性道中。始有此也。子但見予

長生不老祕訣

三

之老健。而孫曾之衆也。未及知乎陰陽之妙理。宜有疑也。今爲釋之。當能自悟。煉霞子曰。妙道自在。惟慧定者得之。今斯悟矣。乃謝而退。

第二編 長命初基章

長命初基說

吾人但知神仙之可慕。慕其所以能長生不老。逍遙塵外也。惟神仙之所以能致者。固大道之妙理。悟之。大道之妙理。世人固不易悟。悟之卽神仙也。然有數事。爲人類人人所能。而莫不可學者。世人往往忽之而不顧。視爲兒戲。庸夫俗眼如此。徒羨神仙長生不老。豈不可嘆。吾所謂人人所可學者。道外之道。長命之初基也。其道惟何。一言以蔽之曰。健身而已。夫健身之道。當以精氣神三者爲主。前已詳言之矣。然健身之道。固宜重煅煉。而煅煉之法。又至不一。今恆見魯豫之民。煅煉非不勤也。體魄非不強也。而上壽者不及百年。此豈天使然乎。非也。煅煉之不得其方也。夫魯豫間人民之所煅煉體魄者。特恃一剛勁之氣。用摧殘之法而強其體魄。此亦猶雙睫欲交。而故以薑椒查之。使不能瞑也。此

剛之過耳。殊非善法。又常見山中真修之士矣。瘦骨如枯臘。面色若礁嶢。惟於燒鉛煉丹中求長生。終至於百骸俱病。形神皆損。而隨山中草木同腐。反謂人曰。神仙欺人之談耳。世無有也。此其體魄不健。而徒事躡躡。如此而欲求仙家長生之術。不其難乎。蓋神仙中無體魄不健之人也。予謂世間健身之術雖多。而欲求剛柔相濟。陰陽調和者。實渺乎鮮矣。今以予前所得之於我師者。爲諸子述之。如此法能廣傳於世。而得之者勤學不怠。則天仙神仙縱不可致。而陸地人仙。則庶幾乎至。我所謂健身法者。合乎陰陽。調乎剛柔。不偏不激。而足以强身健魄之法也。昔據我師云。此法非道家之祖法。而傳自於釋家者。夫三教之教異。而其旨則一。故凡有益於人之事。不宜分畛域。而無論何人所宜宗也。故命道家亦習之。後人竟視爲導引之最深法則。實誤也。此法於古時不知何名。而今人則稱之曰八卦行功法。亦不知其何所本。而世俗所傳者。又不能盡合於理。而傳者又各異其法。想係轉輾相授。以致失真耳。予所謂之長命初基。

其法約可分爲若干種。茲詳述之。幸諸子勿以其功效之遲速。而論其致用之道。勤習而廣傳之。功德無量。長命必也。

靜坐之法

靜坐爲長生初基中之第一要法。蓋所以固精凝神斂氣也。其理前已屢屢言之矣。今但言其法。法於靜僻之地。築一幽室。布置宜極清幽簡潔之至。中間用物。不宜繁複。但設一雲牀。香案几椅之外。無用他物。蓋事物簡而其心易澄也。雲牀之蒲團或用尋常坐墊。宜厚宜軟。初習時恐因下面硬而足受痛。擾其神也。若久習之。則平地亦可行。靜坐時。衣服宜寬舒。使胸腹能擴張。趺坐時。以左足置右陞上。更於左脛上。以右足置左陞上。若初行時不能全趺坐。則可行半趺坐。所謂半趺坐者。僅以左足置右陞上。而右足置左足下。若疲倦時。可以左右易行之。靜坐之時。頭宜正。目宜半瞑。胸宜開。腰脊宜直。兩手宜互疊。卽互握亦可。置腹前。每日行趺坐之時。宜在子後午前。初坐時時間不宜過長。時間過

長。肢體未堅而疲倦。反足致傷。先以線香一枝燃着之。插於爐。最初以半炷香爲度。其後逐漸增長。則功行漸進。至一時辰而後。則不患其再以疲勞致傷矣。靜坐一忌喧擾。二忌冥想。三忌濕地。四忌悶熱。五忌無恆。此爲五病。犯之者心亂神馳。不可爲訓矣。

調息之法

胎息之法。爲養生之至要。前已有專篇論之矣。夫人之生世也。一息之主宰。息綿而壽命永。息調而百骸和。若息絕則人死。息失調則人病。此調息之在長生術中。所由重也。天地以一年爲一息。人身以一呼一吸爲一息。欲講調息。自當先調其呼吸。故靜之時。於呼吸之道。最宜留心。呼吸之時。心宜隨之。神息相依。自有妙用。宜縮頭聳肩。蹲身如猴。踵十二息。微脇小腹。緊閉穀道。引其氣入尾閭穴。踵息十二。至夾背雙關。踵十二息。至玉枕。踵二十四息。使泥丸之氣。過明堂。下山根。逼承漿。舌舐上顎。引過鵲橋。緊閉鼻息。嚥氣下重樓。過絳宮。下氣歸

黃庭。後上前下。此爲一轉。其氣既周轉隨心。則其息不調息自勻矣。調息之時。宜眼觀鼻。鼻觀心。心則隨氣之轉而周行全身。如此則可以消塵障。絕煩惱而至於心定神安之境。久久行之。可獲長生。若心志不澄。縱欲強自抑制。一念甫滅。萬念忽生。則非但氣散神亂。不得其益。竟有因此而成白癩。或敗精等種種之絕病。以至於不可救免。釋家謂心卽是佛。卽此意也。昔有迂者。從方士得鉛汞術。自謂能辟穀。入會稽山中。歷坐三四寒暑。後有人於山中見之。鼻息雖存。面形如癡醉。昇歸其家。終身不復。此卽心志未澄。而以勉強出之。氣散神亂之明徵也。故吾人欲求長生。須先調息。否則不啻求長生而反促壽也。

安神之法

人之欲安其神者。先澄其心。欲澄其心者。先遣其欲。此老子所云人神好清而心擾之。人心好靜而欲牽之也。夫神之所居曰神室。心之所寄有靈臺。此亦猶人之居有屋廬也。夫吾人之居於市廛者。其心易擾。居於山野者。其心易安。神

與心之寄於我身也。我身夙根若慧。則清靜如山野。我身夙根若鈍。則騷擾如市廛。故夙根深者悟道易。而夙根淺者悟道難也。然求道也。決不能以難易之見。亘於胸。而自暴自棄也。若心堅志決。縱市廛亦山野矣。此淨池固產蓮花。在佛氏眼中觀之。卽齷齪處如茅廁。骯髒物如矢櫛。亦無在不蓮花也。吾人平居時。應常使我神守其室。不可輕易出舍。欲神守室。亦有法焉。初時若苦不能驟寧。則每於閑坐無事之時。可默數一二三四至十。而百而千。以至於萬億。如是則心專於數。而神隨其心。一切雜念。可以泯滅。一切外魔。從此遠避。久而心澄神安矣。其後逐漸進深。終至於並此點數之數。而亦忘之。則空明朗徹。可登大道。此法宜隨時隨地留意之。非若靜坐行功之有一定時候也。蓋息有一刻不調。神有一刻不安。卽其心終有一刻縈擾。而塵障終未能盡脫也。此諸子所最須留心者也。

行功之法

吾所謂行功者。即行我師所傳之八卦行功法。而世俗庸人。視爲導引之法也。其總訣曰。閉目冥心坐。握固凝思神。叩齒三十六。兩手抱崑崙。左右鳴天鼓。二十四度聞。微擺撼天柱。赤龍擾水津。漱津三十六。神水滿口勻。一口分三嚥。龍行虎自奔。閉氣搓手熱。背摩後精門。盡此一口氣。想火燒臍輪。左右轆轤轉。兩脚放舒伸。叉手雙虛托。低頭扳足頻。以候逆水上。再嗽再吞津。如此三度畢。神水九次吞。嚥下泊泊響。百脉自調勻。河車搬運訖。發火遍燒身。邪魔不敢近。夢寐不能昏。寒暑不能入。災病不能侵。子後午前作。造化合乾坤。連環次第轉。還返是良因。其讚效歌曰。熱擦塗津美面容。掌推頭擺耳無聾。高攀兩手全除戰。搥打疼酸總不逢。摩熱脚心能健步。掣抽是免轉筋功。拱背治風名虎視。呵呼五臟病都空。由此觀之。八卦行功法。實爲健身第一妙法。但世人庸俗。縱得此歌。不能解其精義之所在。而昧然自作聰明。率意行之。遂致不能有效。或且反謂此種工夫。爲不足學。此則可嘆。亦世人之所以天壽促壽也。昔者吾師旣以

予爲可教。而獨出其奧妙無窮之法相矣。是亦濟世利物之心。欲有以傳後也。予旣得之於吾師。又安敢不傳之諸子。庶諸子得之而更傳之於他人。他人得於諸子。而復傳於他人。轉輾相授。以廣其傳。多一人能行此功。則多一長壽之人。多十人百人能行此功。則多十百長壽之人。數百年後妙道相傳。則中夏之民。皆成長壽之民。大漢古邦。亦成長壽之國矣。此全在諸子之發大願力。廣爲流傳也。諸子勉乎哉。今且將其總訣。逐句詳解之。使諸子知其奧妙之所在。及行此八卦行功之法。則步驟。而按法練習也。

閉目冥心坐。夫閉目者。所以養神也。冥心者。所以斂妄念也。法當盤後而坐。緊閉雙目。內觀其心。使一切雜念。都歸冥滅。靈臺朗澈。普照通明。坐時下用厚墊。頭須持正。脊須豎直。全身四空。不倚不靠。尾閭應端正。不可偏欹。是爲至要。握固靜思神。握固者。固握其雙拳也。固握雙拳。所以斂其氣也。此閉關却邪之無上妙法也。法當將左右雙拳。握得緊緊。手心向天。手背向地。而加諸膝頭。

之上。使全身持平端正。以靜其心。而驅除一切雜念。以凝思存神爲主。叩齒三十六。叩齒者。所以去心火也。所以集體中之神。而使之凝聚也。法當將上下牙齒。連叩三十六次。使微微作聲。但不可行之過急。叩之極響。以徐緩輕微爲主。若過急則損神。極響反足以動其心中之火。無益者也。宜留意之。兩手抱崑崙。崑崙云者。喻頭也。蓋崑崙爲山中之主。而頭爲人身之主也。法當以兩手互叉。左右十指互間。緊緊叉住。抱持後腦。掌心貼置耳根。拇指向下。兩肘屈成三角。肘平於肩。如是微微呼吸。踵九息而止。呼吸之際。宜極緩極微。不宜有聲。有聲則氣散矣。卽所以須以兩手抱頭者。亦無非斂氣之意也。左右鳴天鼓。所謂天鼓者。卽左右兩耳聽門也。鳴者。以手指叩之作聲也。鳴之所以使耳聰而外魔不易侵也。法當以兩指平置耳門。壘食指於中指之上。作力下彈。務使耳門上發極宏亮之聲音。左右各彈二十四下。先左後右。共彈四十八下而止。

二十四度聞 夫耳之門。卽命之門也。二十四之數。暗按無極兩儀四象八卦九宮之數。卽二十四氣也。耳門左右各一。故須各鳴二十四度也。蓋欲此二十四氣。徧布於耳門。使命門之根基牢固。以爲延年益壽之機也。彈之極響者。清其火也。

微擺撼天柱 天柱者。卽後頸骨銜接於脊梁者。微擺者。擺搖其肩也。撼天柱者。扭動其頸也。法當扭頸向左右側視。兩肩亦隨之而擺動。左右相間行之。各行二十四次。左右共四十八次。此扭頸擺肩。所以去心火。而祛外魔之侵擾也。赤龍攪水津 所謂赤龍者。卽口中之舌也。舌爲生津之具。津爲保命之源。故舌亦可謂爲命根。攪舌者。所以聚其津也。法當用舌尖抵上顎。先從左方捲向右方。更從右方捲向左方。如是頻頻捲攪。使津聚於中。但擾動時。宜徐不宜疾。否則傷源。

鼓漱三十六 鼓漱者。卽聚口中之津。鼓氣使出入漱動也。三十六者。周天之

數也。鼓漱三十六者。所以鼓動周天之氣。完聚於身也。法將舌頭攪出之津液。聚於一處。然後向前吐出。至舌尖處。則收而納之。至舌根處則復吐。如此一出入則爲一次。至三十六次爲止。

神水滿口勻。所謂神水者。卽津液也。蓋口中津液經三十六度鼓漱後。已調和勻淨。而分布於滿口。此時全身之氣息亦已調和勻淨也。

一口分三嚥。一口者。卽一口津液也。三嚥者。言一口津液。分三次嚥下。暗合三才之象也。

龍行虎自奔。所謂龍虎者。陰陽相喻之辭。非真有所謂龍與虎寄於身也。龍行之龍。是身中之神。虎奔之虎。是身中之氣。蓋如是聚津鼓漱。調勻嚥下。則神完氣足。陰陽相交。而全身如天地之交泰矣。

閉氣搓手熱。閉氣者。使全身之氣內聚。而不散於外也。搓手者。所以左右來往。調脈絡也。閉氣搓手。則氣聚脈調。內邪可祛。而外魔不侵矣。法當如前盤膝。

坐兩掌相合。先左上右下。向左旋摩。二十四次畢。兩掌易位。右上左下。向右旋摩。亦二十四度而畢。惟搓摩之時。宜十分用力。務使兩手心至極熱也。若不着力。手心不熱。卽爲無効。

背摩後精門 背摩後精門者。反手至背後而摩其精門也。在兩手搓摩四十八度以後。手心已極熱。卽將兩掌移後。緊按精門之上。左右並行搓摩。皆由外向內輪轉。行二十四度以後。卽握拳緊緊。如握固靜神式。置諸膝頭之上。

盡此一口氣 氣者人之主。盡此一口氣言者。蓋盡斂此身中之氣而聚於內之謂也。

想火燒臍輪 想火者。我意之火。非真有形之火也。想火燒臍輪者。我意想中似有火下燒臍輪也。氣旣凝聚。卽以心暗想。運眞陽之火。下注丹田而燒之。此雖非眞火。人目所不能見。而運之者。則覺丹田氣煖。眞似有火燒之者。至丹田火熱。急收氣斂火。還眞心坐狀。

左右轆轤轉。此轆轤轉。指肩臂而言也。先將左臂曲折。連肩向左旋轉三十六次。然後右臂亦向右旋轉三十六次。此周行血液之法也。左右七十二度之後。仍握拳緊緊還原。

兩腳放舒伸。坐行以上諸法後。爲時已不暫。下肢之疲可知矣。若不調和之。必爲體病。故宜放之使舒伸也。法當先將盤疊之腳放下。然後徐徐向前伸出。至舒直爲度。行之不宜太疾。蓋兩腳於久困之後。而驟疾伸之。則下肢之脈絡。必至傷損也。

叉手雙虛托。叉手者。兩手互交。十指互間也。虛托者。言手雖不舉物而憑空上托也。法當交兩手於胸次。手背向天。然後反掌向上。用力托去。手背直對頂門。兩臂舉直後。卽徐徐落下。凡一上下爲一次。連行九次。仍握拳緊緊。置諸膝上。

低頭攀足頻。此運行周身筋絡血脉之法也。所謂低頭者。不僅頭顱前傾。卽

上體亦須略俯也。先手指放開。兩臂伸直於前。手掌相對。徐徐將上體俯下。雙手即從兩旁挽入。攀住足心。使頭與尾閭。成爲平形。更徐徐收起。一俯一起爲一次。行十二次乃止。

以候神水至。低頭攀足十二次後。即徐徐收回伸直之脚。依舊復原。盤膝而坐。冥目靜心。以候津液之至。而再行動作也。

再漱再嚥吞。如前赤龍攪水法。將舌滿口擾攪。使津液聚而再如法鼓漱。如法嚥下也。

如此三度畢。所謂一度者。即鼓漱三十六次。嚥津三次也。三度共鼓漱百有八。而嚥津三次也。

神水九次吞。行前法三度。共吞神水九次。四時五行之象。寄乎其數矣。

嚥下汨汨響。津何以能響。神氣鼓之也。是亦猶水不能自作浪。而風吹之以成浪也。嚥津之時。必汨汨作響。何也。蓋神氣既鼓津作響。而津之所至。神氣亦

至矣。上自聰門。下至丹田。中及各部。神氣無不周行。而心亦定矣。

百脉自調勻。百脉之源。在於氣血。而神實主之。神不安而氣血必敗。氣血敗而百脉失調。百脉失調而全身病。死機伏矣。若能如前法行之。神與氣既周全。身血自隨之而周行無阻。如此則百骸俱舒。百脉自調矣。故曰百脉自調勻也。河車搬運訖。河車者。道家所煉之真汞也。真汞屬水。故此引以喻神水也。所謂搬運者。即運用之使流動。亦即以上所舉鼓漱嚥津諸法也。此蓋言擾津鼓漱嚥津之後。精氣神流轉於周身百脉之間。渾然元氣心定神寧也。其所謂訖者。指神氣運行一周天也。

發火徧燒身。此火非外面有形之火。而體中無形之火。即純陽真火也。燒身云者。謂純陽真火。由體內徧達全身各部。使之煅煉其身之外官也。或謂此即於意想之中。發其純陽真火。而自焚其身。忘形之謂也。吾師昔嘗云。學道不在焚身。若謂意想焚身。即能忘形。是旁門之尤者。不可爲訓。故我今特提示諸子。

毋誤解祕旨。致入歧途也。

邪魔不敢近。邪魔者。非必魑魅魍魎而始稱之也。凡外界一切足以害其身。心者。皆邪魔稱之耳。如能依上法煅煉。則邪魔自遠矣。

夢寐不能昏。夢寐者。妄念之機。足以昏神者也。若斂其心。自然無夢。則神亦不致昏矣。

寒暑不能入。寒暑外感也。尋常之人。寒則戰慄。暑則汗出。則外感未除。身未經煅煉也。若行功既久。體健身強。心泰神安。內魔既祛。外感不生。則寒暑自不能入也。

災病不能侵。災病之來。內邪生之。而外魔侵之。其原實始於心神之間。或因七情六欲外感之深。而疾病乘之。或以喜怒哀樂內擾之劇。而病乘之。或因口腹滋味之累。而至於病。此皆由人之自肇。若行此久者。既無寒暑之切肌。利欲之感情。則疾病自無由而生矣。

子後午前作。夫子過陽生。午過陰生。子後午前。正陰陽交媾之時。清濁初分之際。行此功者。當於此時。以取其交泰和洽之象。合乎體中神氣相交之道。而易得其用也。

造化合乾坤。乾坤者天地也。即陰陽二氣之始判也。蓋言子後午前。善行此功。造化合於天地交泰之理。而其時最合於身心也。

連環次第轉。連環者。周而復始。次第轉者。連續不斷之意。蓋言人若於子後午前。行此功。宜於一次之後。續行之也。每日周而復始。連接行六次。則心君泰然矣。

還返是良因。還返者。三還九返。道家煉丹之妙道。長生不老之法門也。是者。指此種工夫也。萬事有果。必先有因。得善果者。必種善因。種惡因者。必得惡果。此循環之理也。此句之義。以爲勤行此功。而長生不老。神仙還返之道。其良因在於此。實爲證道之基也。諸子悟乎。我在昔不曾云乎。健身之道。長命之源。我

雖非仙。活二百五十餘歲而不衰老病死者。行此之功爲多也。

行動坐臥亦當有法

吾人處世。行動宜有常也。坐臥宜有時也。若非常而動。非時而坐臥。皆非攝生之道也。此理固盡知之。亦盡人能言之。然行動坐臥。皆有一定法則。順之則永年。違之則促壽。此則非庸俗之流所能知矣。吾人嘗見龜與鶴矣。言龜鶴之壽者。莫不曰是千歲龜。千歲鶴也。可見其壽命之永。世俗所共知也。至其所以能永年之故。則罕有言之者矣。夫龜與鶴。介羽之屬耳。而其壽反在人類之上。是豈無故者。略示其理。以告世人。龜之爲物。行動之際。頗覺累墜。而當其伏處之時。則六體倦伏。潛然恬靜。蹤外物有犯之者。亦惟忍受。不怒不動。靜伏如故。此其氣已清。其神已寧之徵也。惟其如是。故得永年。吾人於行動勞苦之後。小坐休息之時。當效龜之靜伏。一念不生。縱爲外物所擾。亦不怒不動。則心泰神安。氣清志一。獲壽之徵也。鶴居深山。往來於幽巖翠藹之間。啄苓果參花以爲食。

是其得氣已清。然其行動之間。亦有特壽之徵也。其他禽類之平行地上也。足不提而前冲。全身動搖。惟鶴則不然。其行也。必先提其足。而蓄其爪。昂首上觀。然後前行。及地之際。爪徹而足下。頭亦因之前俛。蓋提足蓄爪。所以定其心而穩其步也。昂首上觀。俛首下視者。所以理其氣而勻其脉也。心定氣理脉勻。則壽之所以長也。諸禽之中。惟鶴與同。故鶴壽雖亞於鶴。較他禽則爲勝也。我故曰。行當效鶴與鵠也。犬之爲物。其臥地也。恆側其身。伸前足而圈其後足。直其頸。如此則內臟舒伸。而百脉調勻。氣血周行。可以無阻。氣能周行則清。氣清神安。神安則心定。如此入睡。不能魔擾。此其一也。犬性最警覺。雖臥常若醒。故一遇微聲。即吠躍而起。吾人之睡酣也。往往如死。六賊侵之矣。故時有夢寐魔魘之兆。此最足病人。我所謂臥當如犬者。效犬之驚覺。不至酣臥也。非效犬之一遇微聲。即吠躍而起也。諸子當謹誌此。坐當如黿。行當如鶴。臥當如犬之語。以爲行動坐臥之法。則長生必矣。

全身關竅脉絡總名

易曰。乾坤者易之門戶。乾陽物也。其數奇其靜也專。其動也直。是以大生焉。坤陰物也。其數偶。其靜也翕。其動也闢。是以廣生焉。紫陽真人云。玄牝之門世罕知道。光註云。玄牝乃二物。豈可通作一穴。若無此二物。何以造化萬物。子野註云。乃出入往來之所。陰陽交會之地。蓋卽玄門牝戶也。曰崑崙。曰天根。皆指玄門。曰華池。曰曲江。曰偃月爐。皆指牝戶。世人以口鼻爲玄牝。又以兩腎中間一穴爲玄牝者。皆非也。腎前臍後三寸許。名太中極。又名金胎神室。關元氣海。會陰長強。任督歸根之處。左屬肝青色。右屬肺白色。上屬心紅色。下屬腎黑色。中宮黃色。陽維在頂門前一寸三分。陰維在頂門後一寸三分。衝脉在風虎穴入髮一寸二分。帶脉在臍兩傍。如帶繫腰際云。故任脉起於人中。降至會陰窩中。止。督脉起於尾閭。逆上泥丸。至齒交齦處止。陽蹻在尾閭骨後第二節窩中。陰蹻在穀道前一寸二分陽窩中。八脉惟陰蹻一動。周身俱動。任腎爲陰陽之總

司任者。總陰脉之所也。起於會陰。曲骨。中極。關元。石門。氣海。陰交。神闕。水分。下腕。建里。中腕。上腕。巨闕。鳩尾。中庭。臍中。玉堂。紫宮。華蓋。璇璣。天突。廉泉。承漿。入人中而止。上髮際。歷二十四穴。任者妊也。行腹部中。故龜納鼻息。鶴養胎息。而能有壽。通此脉也。督者乃爲陽脉。督領陽脉之海也。起於下極。昇於夾脊。由長强。腰腧。命門。陽關。玄柱。脊中。中樞。至陽。筋束。靈臺。神道。身柱。陶道。大椎。亞門。風府。腦戶。强間。後頂。百會。前頂。總會上星。神庭。下於素膠。水溝。而至於兌。端巔。交歷二十穴。督者督也。行背部中。故鹿運尾閭。還精補腦。而至上上之壽。通此脉也。心者君主之官。神明出焉。爲陽中之太陽。通於夏氣。多血少氣。午時血氣注此。肺者相傳之官。治節出焉。爲陽中之太陰。通於秋氣。多氣少血。寅時血氣注此。肝者將軍之官。謀慮出焉。爲陽中之少陽。通於春氣。多血少氣。丑時血氣注此。脾胃者倉稟之官。五味出焉。爲至陰之類。通於土氣。少血多氣。巳時血氣注脾。辰時血氣注胃。膽者中正之官。決斷出焉。爲少腎之脉。附於肝經。多氣少血。

子時血氣注此。臆中者使臣之官。喜樂出焉。爲手厥陰心胞絡之脉。多血少氣。戌時血氣注此。大腸者傳導之官。變化出焉。爲手陽明之脉。血氣俱多。卯時血氣注此。小腸者受盛之官。化物出焉。爲手太陽之脉。多血少氣。未時血氣注此。腎者作強之官。巧伎出焉。爲陰中之少陰。通於冬氣。多血少氣。酉時血氣注此。三焦者決瀆之官。水道出焉。爲少陰之脉。多血少氣。亥時血氣注此。膀胱者州郡之官。津液藏焉。氣化則能出矣。爲足太閭一穴。儒曰九曲明珠。釋曰九重鐵鼓。道曰九曲黃河。此乃化氣上頂之正路。學道仙子先須開尾閭關。此關若開不通。陰陽無由而升降。神氣無由而週流。去道遠矣。諸髓皆屬於腦。故上至泥丸。下至尾閭。俱腎主之。臆中在兩乳之中。爲氣之海。能分佈陰陽。爲生化之源。故亦名之曰氣海。隔膜在肺下。與脇腹週圍相着。如幙以遮濁氣。使不薰蒸上焦。幽門者大腸之間。津液滲入膀胱。滓穢入大腸而變化出矣。人之元氣。逐日發生。子時生復氣在尾閭。丑時臨氣在腎堂。寅時泰氣到玄樞。卯時大壯氣到

夾脊。辰時夫氣到陶道。巳時乾氣到玉枕。午時姤氣到泥丸。未時遯氣到明堂。申時否氣到膻中。酉時觀氣到中腕。戌時剝氣到神關。亥時坤氣到氣海。前三關者。上關泥丸。心源性海之竅。中關黃庭。黃中正位之竅。下關水晶宮。丹田氣海之竅。後三關者。下關尾閭。太玄督脉之竅。中關夾脊。命門雙關之竅。上關玉枕。天谷泥丸之竅。人生自因地一聲。名曰後天。剪斷臍帶。天命真性。着於祖竅。晝居二日。藏於泥丸。夜潛二腎。蓄於丹鼎。故臍輪謂之生門。兩腎中間。謂之命門。臍下一寸二分。謂之下丹田。一寸五分曰關元氣海。頂爲須彌。上有九宮。中曰泥丸。爲青女。口爲丹池。咽喉二管。左爲食管。右爲氣管。有十二節。名爲十二重樓。心竅爲絳宮。腰眼爲密戶。又曰內腎。冀門爲穀道。前有玉爐穴。陽爲天根。陰爲月窟。中有二竅。上爲水竅。下爲精血往來之路。有支機石在西江內兩短葉處。乃對劍之竅也。又爲生門。深入則人門死戶矣。上鵲橋是彼舌。下鵲橋是玉莖。脊骨二十四節爲銀河。足心爲湧泉穴。

第三編 達道章

或問於青雲老人曰。大道之機。豈盡於此乎。抑猶有未到者耶。青雲老人曰。嘻。昔者孔子問道於老聃。老子猶曰。大道難盡。請告以略也。無妙道無窮。誠難言也。予昔者之所言。特太倉一粟。管窺之一斑也。今子既欲聞道。請歷舉古人之語以證之。

淮南子曰。夫道者。覆天載地。廓四方。柝八極。高不可際。深不可測。包裹天地。稟授無形。源流泉淖。冲而徐盈。混混汨汨。濁而徐清。故植之而塞於天地。橫之而彌於四海。施之無窮。而無所朝夕。舒之慎於六合。卷之不盈於一握。約而能張。幽而能明。弱而能強。柔而能剛。橫四維而含陰陽。絃宇宙而章三光。甚淖而濶。甚纖而微。山以之高。淵以之深。獸以之走。鳥以之飛。日月以之明。星曆以之行。麟以之游。鳳以之翔。

夫太上之道。生萬物而不有。成化像而弗宰。跂行喙息。蠃飛蠕動。待而後生。莫之知德。待之後死。莫之能怨。得以利者。莫能譽用。而敗者不能非。收聚畜積而不加富。布施稟授而不益貧。旋縣而不可究。纖微而不可勤。累之而不高。墮之而不下。益之而不衆。損之而不寡。斷之而不薄。殺之而不殘。鑿之而不深。填之而不淺。忽兮恍兮。不可爲象矣。恍兮忽兮。用不屈兮。幽兮冥兮。應無形兮。遂兮洞兮。不虛動兮。與剛柔卷舒兮。與陰陽俛仰兮。

老子曰道可道。非常道。名可名。非常名。無名天地之始。有名萬物之母。故常無欲以觀其妙。常有欲以觀其徼。此兩者同出而異名。同謂之玄。玄之又玄。衆妙之門。

老子曰有物混成。先天地生。寂兮寥兮。獨立而不改。周行而不殆。可以爲天下母。吾不知其名。字之曰道。強爲之名。曰大大。曰逝。逝曰遠。遠曰反。故道大。天大地大。王亦大。域中有四大。而王居其一焉。人法地。地法天。天法道。道法自然。

老子曰。視之不見。名曰夷。聽之不聞。名曰希。搏之不得。名曰微。此三者。不可致詰。故混而爲一。其上不皦。其下不昧。繩繩兮不可名。復歸於無物。是謂無狀之狀。無象之象。是謂恍惚。迎之不見其首。隨之不見其後。執古之道。以御今之有。能知古始。是謂道紀。

莊子曰。南伯子葵問於女偶曰。子之年長矣。而色若孺子。何也。曰。吾聞道矣。南伯子葵曰。可得學邪。曰。惡不可。子非其人也。夫梁倚有聖人之才。而無聖人之道。我有聖人之道。而無聖人之才。吾欲以告之。庶幾其果爲聖人乎。不然。以聖人之道。告聖人之才。亦易矣。吾猶守而告之三日。而後能外天下。已外天下矣。吾又守之七日。而後能外物。已外物矣。吾又守之九日。而後能外生。已外生矣。而後能朝徹。朝徹而後能見獨。見獨而後能無古今。無古今而後能入於不死不生。敎生者不死。生生者不生。其爲物無不將也。無不迎也。無不毀也。無不成也。其名爲撓寧。撓寧也者。撓而後成者也。南伯子葵曰。子獨惡乎。聞之曰。聞諸

副墨之子。副墨之子。聞諸洛誦之孫。洛誦之孫。聞之瞻明。瞻明聞之聶許。聶許聞之需設。需設聞之於謳。於謳聞之玄冥。玄冥聞之參寥。參寥聞之始疑。

莊子曰。夫道有情有信。無爲無形。可傳而不可受。惟有情。故可傳。惟無形。故不可受。可得而不可見。自本自根。未有天地。自古以固存。神鬼神帝。生天生地。在太極之先。而不爲高。在六極之下。而不爲深。先天地生。而不爲久。長於上古。而不爲老。獮韋氏得之。以挈天地。伏羲得之。以襲氣母。維斗得之。終古不忒。日月得之。終古不息。堪壞得之。以襲崑崙。馮夷得之。以游大川。肩吾得之。以處太山。黃帝得之。以游雲天。顓頊得之。以處玄宮。禹強得之。立乎北極。西王母得之。坐於少廣。莫知其始。莫知其終。彭祖得之。上及有虞。下及五霸。傳說得之。以相武丁。奄有天下。騎箕尾而比於列星。

莊子曰。老聃之徒。有庚桑楚者。偏得老聃之道。北居畏壘之山。其臣之畫。然知者去之。其妾之挈。然仁遠之。擁腫之與。居鞅掌之爲。使居三年。畏壘大壤。畏壘

之民。相與言曰。庚桑子之始來。吾哂然異之。今吾日近之。而不足。歲計之而有餘。庶幾其聖人乎。胡不相與尸而祝之。社而稷之者乎。庚桑子聞之。南面而不釋然。弟子異之。庚桑子曰。弟子何異於予。夫春秋發而百草生。正得秋而萬寶成。夫春與秋。豈無得而然哉。大道已行矣。吾聞至人。尸居環堵之室。而百姓猖狂。不知所往。今以畏壘之細民。而竊然竊俎豆予。於賢人之間。我其杓之人耶。吾是以不釋於老聃之言。

莊子曰。曾子居衛。緼袍無表。顏色腫噲。手足胼胝。三日不舉火。十年不製衣。正冠而絕纓。捉衿而肘見。納履而踵決。曳縱而歌商頌。聲滿天地。若出金石。天子不得臣。諸侯不得友。故養志者忘形。養形者忘利。致道遠者忘心。關尹子曰。非有道不可言。不可言卽道。非有道不可思。不可思卽道。天物怒流。人事錯錯然。若若乎回也。戛戛乎鬪也。勿勿乎似而非也。而非也而爭之。而介之。而覘之。而嘖之。而去之。而要之。言之如吹影。思之如鏤塵。聖智造迷。鬼神不

識。唯不可爲。不可致。不可測。不可分。故曰天曰命曰神。曰玄合曰道。

關尹子曰吾道如海。有億萬金投之不見。有億萬石投之不見。有億萬汗穢投之不見。能運小蝦小魚。能運大鯤大鯨。合衆水而受之。不爲有餘。散衆水而分之。不爲不足。

關尹子曰天不能冬蓮春菊。是以聖人不違時地。不能洛橘汶貉。是以聖人不違俗。聖人不能使手步足握。是以聖人不違我所長。聖人不能使魚飛鳥馳。是以聖人不違人所長。夫如是者。可動可止。可晦可明。惟不可拘。所以爲道。

關尹子曰狡勝賊。能捕賊。勇勝虎。能捕虎。能克己。乃能成己。物勝物。乃能利物。能忘道。乃能有道。

關尹子曰言道者如言夢。夫言夢者曰。如此金玉。如此器皿。如此禽獸。言者能言之。不能取而與之。聽者能聞之。不能受而得之。惟善聽者。不泥不辯。

關尹子曰以盆爲沼。以石爲島。魚環游之。不知其幾千萬里而不窮也。夫何故。

水無源無歸。聖人之道。本無首。末無尾。所以窮物不窮。

關尹子曰。所謂聖人之道者。胡然子子耳。胡然徹徹耳。胡然唐唐耳。胡然藏藏耳。唯其能徧偶萬物而無一物能偶之。故能貫萬物。核芽相生。不知其幾萬株。天地雖大。不能芽空中之核。雌卵相生。不知其幾萬禽。陰陽雖妙。不能卵無雄之雌。唯其來於我者。皆攝之以一息。則變物爲我。無物無我。知夫此身。如夢中身。隨情所見者。可以飛神。作我而游太清。知夫此物。如夢中物。隨形所見者。可以凝精。作物而駕八荒。是道也。能見精神而久生。能忘精神而超生。

關尹子曰。少言者不爲人所忌。少行者不爲人所短。少智者不爲人所勞。少能者不爲人所役。操之以誠。行之以簡。待之以恕。應之以默。吾道不窮。曰。謀之於事。斷之於理。作之於人。成之於天。事師於今。理師於古。事同於人。道獨於己。金玉難捐。土石易捨。學道之士。遇微言妙行。慎勿執之。是可爲而不可執。若執之者。腹心之疾。無藥可療。人不明於急務。而從事於多務。他務奇務者。窮困災厄。

及之。殊不知道無不在。不可舍此就彼。天下之理。捨親就疎。捨本就末。捨賢就愚。捨近就遠。可暫而已。久則害生。曰昔之論道者。或曰凝寂。或曰深邃。或曰澄微。或曰空同。或曰晦冥。慎勿遇此。而生怖退。天下至理。竟非言意。苟知非言非意。在彼微意之上。乃契吾說。

關尹子曰。天無不覆。有生有殺。而天無愛惡。日無不照。有妖有醜。而日無厚薄。曰聖人之道。天命。非聖人能自道。聖人之德。時符。非聖人能自德。聖人之事。人爲。非聖人能自事。是以聖人不有道。不有德。不有事。曰聖人知我無我。故同之以仁。知事無我。故權之以義。知心無我。故戒之以禮。知識無我。故照之以智。知言無我。故守之以信。曰聖人之道。或以仁爲仁。或以義爲仁。或以禮以智以信爲仁。仁義禮智信。各兼五者。聖人一之不膠。天下名之不得。曰吾道如劍。以刀割物。卽利。以手掘刃。卽傷。曰籩不問豆。豆不答籩。瓦不問石。石不答瓦。道亦不失。問歟。答歟。一氣往來。道何在。曰仰道者跂。知道者駸。皆知道之事。不知道

之道。是以聖人不望道而歉。不持道而豐。不借道於聖。不賈道於愚。

關尹子曰。勿以聖人。力行不怠。則曰道以勤成。勿以聖人。堅守不易。則曰道以執得。聖人力行。猶之發矢。因彼而行。我不自行。聖人堅守。猶之握矢。因彼而守。我不自守。若以言行學識求道。互相輾轉。無有得時。知言如泉鳴。知行如禽飛。知學如擷影。知識如計夢。一息不存。道將來契。以事建物則難。以道棄物則易。天下之物。無不成之難。壞之易。心應棗。肝應榆。我通天地。將陰夢水。將情夢火。天地通我。我與天地。似契似離。純純各歸。

子華子曰。善不可以有爲也。堯曰。若之何。而善於予之事。舜亦曰。若之何。而善於予之事。是上與下爭。爲善也。上與下爭。爲善。是兩實也。兩實則鳥得平。平不施焉。則惡得直。失其所以平直。則堯無以爲堯矣。舜無以爲舜矣。吾子謹志於堯舜也。而又奚以爲善。

楊子曰。或問吾子少而好賦。曰然。童子雕蟲篆刻。俄而曰。壯夫不爲也。或曰賦

可以諷乎。曰諷則已。不已。吾恐不免於勸也。或曰。霧縠之組麗。曰女工之蠹矣。劍刻論曰。劍可以愛身。曰狴狴使人多禮乎。或問景差。唐勒。宋玉。枚乘之賦也。益乎。曰必也淫。淫則奈何。曰詩人之諷。麗以則。辭人之賦。麗以淫。如孔子之門。用賦也。則賈誼升堂。相如入室矣。如其不用何。或問蒼繩紅紫。曰明視。問鄭衛之似。曰聽聽。或曰朱曠不世。如之何。曰亦精之而已矣。或問交五聲。十二律也。或雅或鄭何也。曰正中則雅。多哇則鄭。請問本曰。黃鐘以生之。中正以平之。確乎鄭衛不能入也。或曰女有色。書亦有色乎。曰有。女惡。華丹之亂窈窕也。書惡淫辭之漏。法度也。浮滄海而知江河之惡沲也。况枯澤也。捨舟航而濟衆瀆者未矣。捨五經而濟乎道者未矣。棄常珍而視乎異饌者。惡睹其識道也。山徑之蹊。不可勝由矣。向牆之戶。不可勝入矣。曰惡由入。曰孔氏。孔氏者戶也。曰子戶乎。曰戶哉。戶哉。吾獨有不戶者矣。

楊子曰。芒芒大道。昔在聖考。過則失中。不及則不至。不可姦罔。或問道曰。道也。

者。通也。無不通也。或曰。可以適佗歟。曰。適堯舜文王者。爲正道。非堯舜文王者。爲佗道。君子正而不佗。或問道曰。道若塗若川。車航混混。不舍晝夜。或曰。焉得直道。而由諸曰。途雖曲。而通諸夏。則由諸川。雖曲。而通諸海。則由諸。或曰。事雖曲。而通諸聖。則由諸乎。

玄真子曰。通真之伯。會起觀之君。坐忘之后。於睽修玄好也。中談而二候。競道之有無。連關解並。竟日不決。觀之君曰。吾起於觀亭間。知道不無而見有。忘之后曰。吾坐於忘臺之上。見道不有而知無。通真之伯謂之曰。至道非有。有無之殊。君不見三光之在天邪。在高下而不同。日月體有大小。諸星位有廣狹。若以遠近。論小大。稽夫日也。失之於炎涼。若以炎涼而語遠近。稽夫日也。失之於小大。乃知無遠近之異。旁視仰觀。人自自爾。然則至道之見乎心也。亦猶是哉。在忘觀而不一。或以爲有。或以爲無。以道爲有。使觀君處忘臺而見無。以道爲無。使忘后遊觀亭而知有。斯乃忘觀之心。自爾。有無之體不殊。出意之懷。執滯者。

也。然則競三光之遠近者。不曉乎夷險之微競。至道之有無者。未通乎執滯之礙。於是二君聞之。銛舌而退。達玄夫子曰。睽之會。一三光之遠近。合至道之有無。剖古今不明之癖。削談論不決之贅。使觀君節並而忘后。彌關者。眞伯之力。瑩瞻子曰。大道無形。視之不見。未嘗不見。大道無聲。聽之不聞。未嘗不聞。所謂可見可聞。非耳目所及也。心見意聞而已。喻之浩風。入山撼木。入水揚波。豈得謂之無。觀之不見。傳之不得。豈得謂之有。

鹿門子曰。天以至明不可蔽乎日。何爲而食。地以至安不可危乎山。何爲而崩。謂夏長物乎而麥枯。謂冬凋莫乎而松茂。謂水寒乎而湯谷有湯泉。謂火炎乎而蕭丘有寒谿。此皆不可知而皆不可不知。

南山子曰。不察察以自持乎。不默默以求全乎。不赫赫以驚翔乎。不頡頏以錐伏乎。能純一乎。能絕外誘乎。能山立而海受乎。如是者。謂之近道。恆通子曰。太初者。理之始也。太虛者。氣之始也。太素者。象之始也。太乙者。數之

始也。太極者。兼理氣象數之始也。

恆通子曰。道以言而傳。亦以言而塞。非言之能塞道也。失之也。一失而爲訓誥。再失而爲辭章。言之盛。道之衰也。故學者不可尙言。

方叔子曰。伏羲繼天立極。先天之易。爲萬古斯文之鼻祖也。降及中日文周卦爻。孔子十翼。先天後天互相發明。去聖寢遠。斷喪滋甚。濂溪獨傳千載不傳之祕。太極者。本於易。有太極而陰陽五行人物由此而生。卽太極生兩儀。兩儀生四象。四象生八卦之謂也。自太極分陰陽。五行四時。指太極之在造化者。自萬物化生。則人心最靈。聖人立極。指太極之在品彙者。在造化。則卽天地可以推太極。動靜之妙。故曰陰陽剛柔。在品彙。惟聖人會太極。動靜之全。故曰人道仁義。此所謂六爻之動。三極之道也。統而言之。三極同一太極。析而言之。三極各一太極。故終曰大哉易也。此周子作圖之本意也。而易通則又與此圖相爲表裏。度正曰。太極者。所以發明此心之妙用。通書者。所以發明太極之妙用也。斯

言得之矣。伊洛道喪。考亭上接。聖賢相傳之道統。本義。啓蒙諸書。又皆闡揚乎此太極。得朱子表章而益明。可謂大有造於萬世學者矣。且講受一意。分更分漏。是先生苦心。惜乎陸氏兄弟。林張輩之好異也。

臨川子曰。學者於道。立志當存乎遠大。而用功。必循夫近小。遠大者。可究其源也。近小者。可有其漸也。道之有源。如水之有源。人之學。如禹之治水。治河必自下流。始兗州功多。而冀州次焉。河外名川三百。支川三千。無所不理。若畝若澮。田間水道。亦濬之以距川。其不遺近小。如是未周徧乎。小德而欲窺大德。舍派而尋源者也。聖人教人。自庸言庸行。諄切平實。未嘗輕視。大道之源也。故夫子罕言仁。不易傳一貫。程子祕藏太極圖。寧非深慮。又言孝弟禮樂。陳潛室曰。升高自下。陟遐自邇。此聖門切實之學。信夫。今之學者。讀書。以求作聖之路徑。而或徒以資口耳。爲文所以述垂世之訓辭。而或徒以眩華采。如是而欲變氣質。亦難矣。尙能漸進以求道哉。

陰光子曰道遠乎哉。觸事而真。聖遠乎哉。體之則神。抵緣事機。自見道妙。但盡凡心。別無聖解。知之者。不待啓口時。已得吾祖分付。不知者。卽竭力思議。已是對面千山。

壤慧子曰仲尼曰。吾有知乎哉。顏淵曰。末由也已。孟子無有乎爾。何嘗執道爲已有邪。執道爲已有者。定是不知道者之言也。知道者。鄙夫也。何也。空空如也。可以入聖。教之兩端也。知道者。赤子也。何也。不學而不慮。可以達之天下也。陽明子曰道有可言乎。曰有。有而未嘗有也。無可見乎。曰無。無而未嘗無也。然則何以爲見乎。曰見而未嘗見也。有而未嘗有。是真有也。無而未嘗無。是真無也。見而未嘗見。是真見也。淪於無者。無所用其心者也。蕩而無歸。滯於有者。用其心於無用者也。勞而無功。夫有無之間。見於不見之妙。非可以言求也。乾銘子曰天有始乎。曰無始。謂天有始。是謂道有始也。天有盡乎。曰無盡。謂天有盡。是謂道有盡也。天與道二乎哉。終日見天。而不見道。終日言道。而不言天。

皆惑也。慕長離之靈。遯九苞之鳥。而失之。艷麒麟之祥。遘肉角之獸。而疑之。羨空虛玄靈之旨。身遊太空太虛。上玄上靈之中。踰踰當前。而不察之。翳模濇測。愈索愈離。曰道生天。則天外有天矣。曰道之大原出於天。則天內有天矣。道本不二而言者。二之謂何。

冥寥子曰。人若知道。隨境皆安。道不在人。應緣卽礙。故得道者。履喧而靈臺寂若。何有遷流。地僻而真性冲融。奚生枯槁。不得道者。居鬧市則生塵雜之心。將蕩無定止。居空山則起岑寂之想。或轉憶炎囂。

復元子曰。吾道一以貫之。一者中也。隱也。大德敦化。統體一太極也。易所謂藏諸用也。貫者和也。費也。小德川流。各具一太極也。易所謂顯諸仁也。致知精義。所以明之。復禮爲仁。所以體之。天子無隱。此之無可隱也。予欲無言。此之無容言也。昧此而失焉者。爲逆子。窺此而竊焉者。爲天賊。

老子曰。大道無形。生養天地。大道無情。運行日月。大道無名。長養萬物。吾不知

其名。強名曰道。夫道者。有清有濁。有動有靜。天清地濁。天動地靜。男清女濁。男動女靜。降本流末。而生萬物。清者濁之源。動者靜之基。人能常清靜。天地悉皆歸。夫人神好靜而心擾之。人心好靜而欲牽之。常能遣其欲。而心自靜。澄其心。而神自清。自然六欲不生。三毒消滅。所以不能者。爲心未澄。欲未遣也。能遣之者。內觀其心。心無其心。外觀其形。形無其形。遠觀其物。物無其物。三者既悟。唯見於空。觀空亦空。無所空。所空既無。無無亦無。無無既無。湛然常寂。寂無所寂。欲豈能生。欲既不生。即是真靜。真靜應物。真常得性。常應常靜。常清靜矣。如此真靜。漸入真道。既入真道。名爲得道。實無所得。與化衆生。名爲得道。能悟道者。可傳聖道。老君曰。上士不爭。下士好爭。上德不德。下德執德。執着之者。不名道德。衆生所以不得真道者。爲有妄心。既有妄心。卽驚其神。既驚其神。卽着萬物。既着萬物。卽生貪求。既生貪求。卽是煩惱。煩惱妄想。憂苦身心。便遭濁辱。流浪生死。常沈苦海。永失真道。真常之道。悟此自得。得悟道者。常清靜矣。

關尹子曰。夫果之有核。必待水火土。三者具矣。然後相生不窮。三者不具。如大旱大潦大塊。皆不足以生物。夫精水神火意土。三者本不交。惟人以根合之。故能於中橫見有事。猶如術祝者。能於至無中見多。有事曰。竄者木也。木根於冬水。而華於夏火。故人之竄。藏於夜精。而見於晝神。合乎精。故所見我獨。蓋精未嘗有人。合乎神。故所見人。蓋神未嘗有我。曰知夫。此身如夢中。身隨情所見者。可以飛神作我。而游太清。知夫此物如夢中。物隨情所見者。可以凝精作物。而駕八荒。是道也。能見精神而久生。能忘精神而超生。吸氣以養精。如金生水。吸風以養神。如木生火。所以假外以延精神。漱水以養精。精之所以不窮。摩火以養神。神之所以不窮。所以假內以延精神。若夫忘精神而超生者。吾嘗言之矣。關尹子曰。有人問於我曰。爾族何氏何名何字。何衣何食。何友何僕。何琴何書。何古何今。我時默然不對一字。或人叩之不已。我不得已。應之曰。尙自不見。我將爲我所。畊夫習牛則饒。獵夫習虎則勇。漁夫習水則沉。戰夫習馬則健。萬物

可爲我。我之一身。內變蜣螂。外蒸蟲蚤。瘕則龜魚。癯則鼠螳。我可爲萬物。吸氣以養其和。孰能饑之。存神以滋其煖。孰能寒之。養五臟以五行。則無傷也。孰能病之。歸五臟於五行。則無知也。孰能痛之。人之力。有可以奪天地造化者。如冬起雷。夏造冰。死屍能行。枯木能花。豆中攝鬼。杯中釣魚。畫門可開。土鬼可語。皆純氣所爲。故能化萬物。今之情情不停。亦氣所爲。而氣之爲物。有合有散。我之所以行氣者。本末嘗合。亦未嘗散。有合者生。有散者死。

譚子曰。道之委也。虛化神。神化氣。氣化形。形生而萬物。所以塞也。道之用也。形化氣。氣化神。神化虛。虛明而萬物。所以通也。是以古聖人。窮通塞之端。得造化之源。忘形以養氣。忘氣以養神。忘神以養虛。虛實相通。是謂大同。故藏之爲元精。用之爲萬靈。舍之爲太乙。放之爲太清。是以坎離消長於一身。風雲發泄於七竅。眞氣薰薰。而時無寒暑。純陽注。而民無死生。是之謂神化之道者也。蛇化爲龜。雀化爲蛤。彼忽然忘曲屈之狀。而得蹢躅之質。此倏然失飛鳴之態。而得

介甲之體。斲削不能加其功。繩尺不能定其象。何化之速也。且夫當空團塊。見塊而不見空。粉魂求空。見空而不見塊。形無妨而人自妨之。物無滯而人自滯之。甚可悲哉。

璩子曰。至道無難。惟嫌揀擇。但莫愛憎。洞然明白。毫釐有差。天地懸隔。欲得現前。莫存順逆。違順相爭。是爲心病。不識玄旨。徒勞念靜。圓同太虛。無欠無餘。良由取舍。所以不如。莫逐有緣。莫住空忍。一種平懷。泯然自盡。止動歸止。止更彌動。惟滯兩邊。寧知一種。一種不通。兩處失功。遣有沒有。從空背空。多言多慮。轉不相應。絕言絕慮。無處不通。歸根得旨。隨照失宗。須臾反照。勝却前空。前空轉變。皆由妄見。不由求真。惟須息見。二見不住。慎莫追尋。纔有是非。紛然失心。二由一有。一亦莫守。一心不生。萬法莫咎。無咎無法。不生不心。能由境滅。境逐能沈。境由能境。能由境能。欲知兩段。元是一空。一空同兩。齊舍萬象。不見精麤。寧有偏黨。六道體寬。無易無難。小見狐疑。轉急轉遲。執之失度。必入邪路。放之不

二。不二信心。言語遂斷。

本寂子曰。師因僧問五位君臣指訣。師曰。正位卽空界。來本無物。偏位卽色界。有萬象形。正中偏者。背理就事。偏中正者。舍事入理。兼帶者。冥應衆緣。不墮諸有。非染非淨。非正非偏。故曰。虛玄太道。無着其宗。從上先德。惟此一位。最妙最玄。當詳審辨。明君爲正位。臣爲偏位。臣向君。是偏中正。君視臣。是正中偏。君臣道合。是兼帶語。僧又問。如何是君。師曰。妙德尊寰宇。高明朗太虛。曰。如何是臣。師曰。靈機弘聖道。眞智利羣生。曰。如何是臣向君。師曰。不墮諸畢趣。凝情望聖容。如何是君視臣。師曰。妙容雖不動。光燭本無偏。曰。如何是君臣道合。師曰。混然無內外。和融上下平。師又曰。以君臣偏正言者。不欲犯中。故臣稱君。不敢斥言是也。此吾法宗要。乃作偈曰。學者須先識自宗。莫將眞際雜頑空。妙明體盡知傷觸。力在逢緣不借中。出語且教燒不着。潛行須與古人同。無身有事超岐路。無事無身落始終。

崇信子曰。師請居天皇寺。一日問曰。某自到來。不蒙指示心要。皇曰。自爾到來。吾未嘗不指示心要。師曰。何處指示。皇曰。爾擎茶來。吾爲爾接。爾行食矣。吾爲爾反。爾和南時。吾便低首。何處不是示爾。師低頭良久。皇曰。見則直。使見擬思。卽差。師曰。當下開解。復問如何保任。皇曰。任性逍遙。隨緣放曠。但盡凡心。別無聖解。龍潭得道後。欲傳其旨於德。宣鑒禪師。一日潭陞座。謂衆曰。可中有個漢。牙如劍樹。口似血盆。一棒打不回頭。他時向孤峯頂上立。吾道去。在宣鑒將疏鈔。堆置潭前。潭舉火炬曰。窮諸玄辨。稍若一毫。置於太虛。竭世樞機。似一滴投於巨壑。遂焚之。德山宣鑒得道。上堂說法云。若也於己無事。則勿妄求而得。亦非得也。爾但無事於心。無心於事。則虛而靈。空而妙。若毫端許言之本末者。皆爲自欺。何故毫釐。係念三途。業因瞥爾。情生萬劫。羈銷聖名。凡號盡是虛聲。殊相劣形。皆爲幻色。汝欲求之。得毋累乎哉。及其厭之。又成大患。終而無益。龍安子曰。推一而適萬。則事無非真。混萬而歸一。則真無非事。推而未嘗推。故

無適。混而未嘗混。故無歸。塊然趣定。至於旬時。是之謂施用。茫然同俗。極乎流動。是之謂真常。真性妙空。並無一物者。謂之清淨法。身具一切莊嚴萬行者。謂之圓滿報。身隨機設教。善類無窮者。謂之百千億花。身見外境而迷者。纏躰競進。居怨府。蹈畏途。觸禍機。懵然不知。見內境而悟者。拂衣獨往。躋壽域。棲天真養。太和。翛然自得。

慧中子曰。僧問。何是佛。師曰。卽心是佛。問。在心何處。師曰。靈光獨耀。迥脫根塵。體露真常。問。平常心。是道否。師曰。擬向。卽乖。問。不擬爭。是道。師曰。道不屬知。不庸不知。知是妄記。不知是無記。若真達不疑之道。猶如太虛。問。我欲參學。何如。師曰。虛空問萬象。萬象答虛空。誰人得聞。爾自於此中。可參。問。心戒傳經。可參會否。師曰。水中鹽味。色裏膠青。是有是無。不見其形。心王亦爾。身內居停。而門也入。應物隨情。自在無礙。問。思而知。慮而解。是活計否。師曰。心地若空。慧日自明。日下孤燈。果然失照。問。日用應接多端。本心焉得如何。師曰。我有神珠一顆。

久被塵勞關鎖。今生塵淨光生。照破山河萬朵。問惟有此身。是以有此應變。滅心須先滅身。師曰。古人道在眼曰見。在耳曰聞。在鼻嗅香。在舌談論。在身覺觸。在意攀緣。雖然如是。抵見錐頭。不見鑿頭。錐方若是。真會道者不然。有眼視不見。有耳聽不聞。有鼻不知香。有舌不談論。有身不覺觸。有意絕攀緣。一念相應。六根解脫。問解脫之義如何。師曰。本自無縛。不用求解。若要求解。只是無縛。問然則十方虛空。是法身乎。師曰。以想心取之。是顛倒見。乃作頌云。青蘿寅緣。直上寒松之頂。白雲淡沲。出沒太虛之中。萬法本閒。人心自鬧。

鄺子曰。同寮鄺子元。由翰林補外。十年餘矣。不得賜環。嘗佗僚無聊。遂成心疾。每疾作。輒昏憤如夢。或發謔語。有時不作。無異平時。或曰。真空寺有老僧。不用符藥。能治心疾。子元往叩之。老僧曰。相公貴恙。起于煩惱。煩惱生於妄想。夫妄想之來。其機有三。或追憶數十年前。榮辱恩讎。悲歡離合。及種種閒情。此是過去妄想也。或事到眼前。可以順應。卻乃畏首畏尾。三番四復。猶豫不決。此是現

在妄想也。或期望後日。富貴榮華。皆如其願。或期望功成名遂。告老歸田。或期望子孫登庸。以繼書香。與夫一切不可必成。不可必得之業。此是未來妄想也。三者妄想。忽然而生。忽然而滅。禪家謂之幻心。能照見其妄。而斬斷念頭。禪家謂之覺心。故曰不患念起。惟患覺遲。此心若同太虛。煩惱何處安脚。又曰。相公貴恙。亦原于水火不交。何以故。凡溺愛冶容。而作色荒。禪家謂之外感之慾。夜深枕上。思得冶容。或成宵寐之變。禪家謂之內生之慾。二者之欲。綢繆染着。皆消耗元精。若能離之。則腎水自然滋生。可以上交於心。至若思索文字。忘其寢食。禪家謂之理障。經綸職業。不告劬勩。禪家謂之事障。二者之障。雖非人欲。亦損靈障。若能遣之。則心火不生。上炎可以下交于腎。故曰塵不相緣。根無所偶。返流全一。六用不行。又曰苦海無邊。回頭是岸。子元如其言。乃獨處一室。掃空萬緣。靜坐一月。其疾如失。

胡子曰。老氏既說無。又說杳杳冥冥。其中有精。混混沌沌。其中有物。則所謂無

者。不能無。釋氏既說空。又說真性在天地間。不生不滅。超脫輪迴。則所謂空者。不能空。吾儒說有則真有。說無則真無。說實則真實。說虛則真虛。蓋見道明白。精切者也。以理論之。此理流行不息。此性稟賦有定。豈可說無說空。以氣論之。則有聚散虛實之不同。聚則爲有。散則爲無。若理則聚有聚之理。散有散之理。何言無也。氣之有形體者爲實。無形體者爲虛。理固無不虛也。老氏言有生于無。佛氏言死而歸真。不識此身如何生。言自無中生耶。不識此身如何死。言死而歸真耶。夫生有生之理。不可無。以死而歸真。將以生爲不真耶。

第四編 心性章

達道之理。已爲諸子詳言之。而道之所在。卽心性之所在也。今更集諸家言心性之理。而爲諸子道之。

真性在常然

莊子

待鉤繩規矩而正者。是削其性也。待繩勺膠漆而固者。是侵其德也。屈折禮樂。啗俞仁義。以慰天下之心者。此失其常然也。天下有常然常然者。曲者不以鉤。直者不以繩。圓者不以規。方者不以矩。附離不以膠漆。約束不以繩索。故天下誘然皆生。而不知其所以生。同焉皆得。而不知其所以得。故古今不二。不可虧也。則仁義又奚連。連如膠漆繩索。而遊於道德之間爲哉。使天下惑矣。夫小惑易方。大惑易性。何以知其然耶。自虞氏招仁義。以撓天下也。天下莫不奔命於仁義。非以仁義易其性與。

憤心非仁義

莊子

孔見老聃而語仁義。老聃曰。夫播糠眯目。則天地四方易位矣。蚊蚋贊膚。則通夕不寐矣。夫仁義憊然。乃憤吾心。亂莫大焉。吾子使天下無失其朴。吾子亦放風而動。總德而立矣。又奚傑然若負建鼓而求亡子者耶。夫鵠不日浴而白。烏不日黔而黑。黑白之朴。不足以爲辨。名譽之觀。不足以爲廣。泉涸魚相與處於陸。相洶以濕。相濡以沫。不若相忘於江湖。

仁義遊心於忘

莊子

意而子見許由。許由曰。堯何以資汝。意而子曰。堯謂我。汝必躬服仁義。而明言是非。許由曰。而奚來爲軼。夫堯旣黔汝以仁義。而劓汝以是非矣。汝將何以遊夫遙蕩恣睢轉徙之途乎。意而子曰。雖然。吾願遊其藩。許由曰。不然。夫盲者無以與乎眉目顏色之好。瞽者無以與乎青黃黼黻之觀。意而子曰。夫無莊之失其美。據梁之失其力。黃帝之忘其知。皆在鑪錘之間耳。庸詎知夫造物者之不

息我黥。而補我劓。使我乘成以隨先生耶。許由曰。噫。未可知也。我爲汝言其大略。吾師乎。蠶萬物而不爲義。澤及萬世而不爲仁。長於上古而不爲老。覆載天地。刻雕衆形而不爲巧。此所遊已。

得全乎天

關尹子

列子問關尹曰。至人潛行不空。蹈火不熱。行乎萬物之上而不慄。請問何以至於此。關尹曰。是純氣之守也。非智巧果敢之列。予語女。凡有貌義聲色者。皆物也。物與物。何以相遠也。夫奚足以至乎先。是色而已。夫得是而窮之者。焉得爲正焉。彼將處乎不深之度。而藏乎無端之紀。游乎萬物之所終始。壹其性。養其氣。舍其德。以通乎物之所造。夫若是者。其天守全。神無卻。物奚自入焉。夫醉者之墜於車也。雖疾不死。骨節與人同。而犯害與人異。其神全也。乘亦弗知也。死生驚懼。不入乎其胸。是故遇物而不懼。彼得全於酒。而猶若是。而况得全於天乎。聖人藏於天。故物莫之能傷也。

人心槃水

荀子

人心譬如槃水。正錯勿動。則湛濁在下。而清明在上。則足以燭鬚眉而察理矣。微風過之。濁動乎下。清明亂於上。則不可以得大形之正也。心亦如是矣。道之以理。養之以清。物莫之傾。則足以定是非。決嫌疑矣。小物引之。則其正外易。其心內傾。則不足以決庶理也。

善心者師心

關尹子

夜之所夢。或長於夜。心無時。生於齊者。心之所見。皆齊國也。既而之宋之楚之。晉之梁。心之所存。各異心。無方。曰善弓者師弓。不師羿。善舟者師舟。不師奭。善心者師心。不師聖。

心有大常

關尹子

無一心。五識並馳。心不可一。無虛心。五行皆具。心不可虛。無靜心。萬物密移。心不可靜。借能一。則二偶之。借能虛。則實滿之。借能靜。則動搖之。惟聖人能斂。萬

有於一息。無有一物。可役吾之明徹。散一息於萬有。無有二物可間。吾之云爲。知心無物。則知物無物。知物無物。則知道無物。故不尊卓絕之行。不驚微妙之言。故物我交心生。兩木摩火生。不可謂之在我。不可謂之在彼。不可謂之非我。不可謂之非彼。執而彼我之則愚。物生於土。終變於土。事生於意。終變於意。知夫唯意。則俄是之。俄非之。俄善之。俄惡之。意有變。心無變。意有覺。心無覺。惟一我心。則意者塵往來耳。事者歛起滅爾。吾心有大常者存。

心役

關尹子

心感物不生心。生情物交心。不生物生識。物尙非真。何況於識。識尙非真。何況於情。而彼妄人。於至無中。執以爲有。於至變中。執以爲常。一情認之。積爲萬物。物來無窮。我心有際。故我之良心受制於情。我之本情受制於物。可使之去。可使之來。而彼去來初不在我。造化役之。固無休息。殊不知天地雖大。能役有形。而不能役無形。陰陽雖妙。能役有氣。而不役無氣。心之所之。則氣從之。氣之所

之。則形應之。猶如太虛。於至無中變成一氣。於一氣中變成萬物。而彼之一氣。不名太虛。我之一心。能變爲氣爲形。而我之心。無氣無形。知夫我之一心。無氣無形。則天地陰陽。不能役之。

我心流轉造化

關尹子

五行之運。因精有魂。因魂有神。因意有魄。因魄有精。五行回環不已。所以我之爲心。流轉造化。幾億萬歲。未有窮極。然核芽相生。不知其幾萬株。天地雖大。不能芽空中之核。雌卵相生。不知其幾萬禽。陰陽雖妙。不能卵無雄之雌。惟其來於我者。皆攝之以一息。則變物爲我。無物非我。所謂五行者。孰能變之。

心術善移

子車氏之豶。其色粹而黑。一產而三豚。專其二則粹。而黑其一則駁。而白惡其弗類於己也。嚙而殺之。決裂其腎腸糜盡而後止。其同於己者。字之惟謹。而恐其傷也。子華子曰。甚矣。心術之善移也。夫目眩於異同。而意怵於愛憎。雖其所

自生殺之而弗悔。而况非其類矣乎。今世之人。其平居把扼附耳。咕咕相爲然約。而自保其固。曾膠漆之不如也。及勢利之一接。未有毫澤之差蹴。然而變乎色。又從而隨之以兵。甚矣。心術之善移也。無以異乎子車氏之猥。

善惡不欲強爲

子華子

北宮子將仕於衛。子華子曰。意來。子之所以自事其心者。亦嘗有以語我乎。北宮子曰。意未得以卒業也。以是樵蘇之弗繼。餬其頤頰於人。雖然。謹志其所欲爲於善。而遠其惡也。庶幾於完。子華子愀然變乎容。有閒曰。意是何言歟。善奚足願。而惡奚足違。吾語若。聖人不出。天下潰潰。日趨於迷。欲以有已。而卒於喪已。欲以達之於人。而卒於失人。凡以善。故王者作興。將以濯滌。今世之惛悞。安善其殆可乎哉。善弗去。亂弗艾也。而又奚以善爲。北宮子曰。嘻。有是哉。願畢其說。子華子曰。人中虛圓。不徑寸。神明舍焉。事物交滑。如理亂棼。如涉驚浸。一則以之怵惕。一則以之忌諱。一則以之懲創。是則一日之間。一時之頃。而經寸之

地。如炎如水矣。夫所謂神明者。其若之何而堪之。神弗留則蠹。明弗居則耗。而又奚以善爲。古之知道者。泊兮如大羹之未調。誾誾兮如將孩。隨推而遷。因薄而還。其精白津津若遺而復存。其神明休付。常與道謀。去羨去慕。孰知其故。今子之言曰。謹志以爲善。則不善者將誰與耶。違子之所惡。則惡將誰仞耶。予而弗受。仞而弗納。則必有忿悁之心。起而與我立敵矣。以我矜願之意。而接彼忿悁之心。何爲而不鬪。鬪且不止。小則囂凌詬誶。大則碎首穴胸。夫以若之言。而幸於完。其幾於殆矣。

勢利悁心

子華子

宋有澄子者。亡其緇衣。順塗以求之。見婦人衣緇氏焉。接之而弗舍。曰。而以是償我矣。婦人曰。公雖亡緇衣。然此吾所自爲者也。澄子曰。而弗如速。以償我矣。我昔所亡者紡緇也。今子之所衣者禪緇也。以禪緇而當我自紡緇。而豈有所不得哉。子華子曰。夫利之悁心也。幸於得而已矣。忘其所以爲質者矣。幸於得

而忘其所以爲質。夫何所憚而不爲之哉。今世之人。求其不爲。澄子者或寡矣。

人心至神

楊子

或問神曰。心請聞之。曰。潛天而天。潛地而地。天地神明。不測者也。心之潛也。猶將測之。況於人乎。況於事倫乎。敢問潛心於聖曰。昔仲尼潛心於文王矣。達之顏淵。亦潛心於仲尼矣。未達一間耳。神在所潛而已矣。天神天明。照知四方。天精天粹。萬物作類。人心其神矣乎。操則存。捨則亡。能常操而存者。其惟聖人乎。聖人存神索至。成天下之大順。至天下之大利。和同天人之際。使之無間者也。

大人不盜生

譚子

天地盜太虛。生人蠱。盜天地。生蠱。蠱者。腸中之蠱也。噉我精氣。餽我魂魄。盜我滋味。而有其生。有以見我之必死。所以知天之必頽。天其頽乎。我將安有。我其死乎。蠮。蠮安守。所謂奸臣盜國。國破則家亡。蠹蟲蝕木。木盡則虫死。是以大人錄清氣。藏魂魄。薄滋味。禁嗜慾。外富貴。雖天地老。而我不傾。蠮

疇死。而我長生。奸臣去。而國太平。

藏氣蓄精

譚子

礪松所以能凌霜者。藏正氣也。美玉所以能犯火者。蓄至精也。是以大人晝運靈旗。夜錄神芝。覺所不覺。思所不思。可以冬禦風而不寒。夏禦火而不熱。故君子藏正氣者。可以遠鬼神。伏奸佞。蓄至精者。可以生福靈。保富壽。夫何爲多少之故也。

忘形求情

譚子

琥珀不能呼腐芥。丹砂不能入樵金。磁石不能取憊鐵。元氣不能發陶爐。所以大人善用五行之精。善奪萬物之靈。食天人之祿。駕風馬之榮。其道也。在忘其形。求其情。

和性

劉子

夫歐冶鑄劍。太剛則折。太柔則卷。欲劍無折。必加其錫。欲劍無卷。必加其金。何

者。金性剛而錫性柔。剛柔均。衆則爲善矣。良工塗漆。漆緩則難晞。急則弗牢。均則緩急。使之調和。則爲美也。人之含性。有似於茲。昔徐偃王軟而國滅。齊商公懦而身亡。此性太柔之失也。晉陽處父以純剛致害。鄭子陽以嚴猛致斃。此性太剛之過也。楚子西寬而招敗。邾莊公懷而自禍。此性偏急之災也。西門豹性急。佩韋皮以自緩。董安于性緩。佩絲絃以自急。彼各能以一物所長。攻其所短焉。

性有所偏

劉子

累榭洞房。珠簾玉展。人之所悅也。鳥入而憂。聳石巉巖。輪菌糾結。緩狝之所便也。人上而慄。五醖六醢。咸池蕭韶。人之所樂也。獸聞而振。懸瀨碧潭。瀾波洶湧。魚龍之所安也。人入而畏。飛鰐甘煙。走貊美鐵。鴟雞嗜蛇。人好芻豢。鳥獸與人。受性既殊。形質亦異。所居隔絕。嗜好不同。未足怪也。人共稟二儀之氣。俱抱五常之性。雖賢愚異情。善惡殊行。至於目見日月。耳聞雷霆。近火覺熱。履冰知寒。

此之粗識。未宜有殊也。聲色芳味。各有正性。善惡之分。皎然自露。不可以皂爲白。以羽爲角。以苦爲甘。以麝爲香。然而嗜好有殊絕者。則偏其反矣。眄視巧笑。衆目之所悅也。軒皇愛嫫母之醜。貌不易洛英之麗客。陳侯悅敦給之醜狀。弗貿陽文之婉姿。炮羔煎鴻臠。螭臠熊。衆口之所嗜。文王嗜菖蒲之菹。不異熊肝之味。陽春白雪。噉楚採陵。衆耳之所樂也。而漢順聽山鳥之音。云勝絲竹之響。魏文侯好槌鑿之聲。不貴金石之和。鬱金玄愴。春蘭秋蕙。衆鼻之所芳也。海人悅至麝之夫。不愛芳馨之氣。若斯人者。皆性有所偏也。執其所好。而與衆相反。則到白爲黑。變苦成甘。移角成羽。佩猶當薰。美醜無定形。愛憎無正分也。

去慾養性

劉子

煙生於火。而煙鬱火。冰生於水。而冰過水。故煙微而火盛。冰泮而水通。性貞則情銷。情熾則性滅。是以珠瑩則塵埃不能附。性明而情慾不能染也。故林之性靜。而所以動之者。風搖之也。水之性清。所以濁者。土渾之也。人之性貞。所以邪

者。慾眩之也。身之有慾。如樹之有蝎。樹抱蝎。則還自鑿。身抱慾。而還自害。故蝎盛則木折。慾熾則身亡。將收情慾。先斂五關。五關乃情慾之路。嗜好之府也。目愛綵色。命曰伐性之斤。耳樂淫聲。命曰攻心之鼓。口貪滋味。命曰腐腸之藥。鼻悅芳馨。命曰燻喉之烟。身安輦駟。命曰召蹙之機。此五者。足以養身。亦以傷生。

心體原是太虛

玄真子

荷水爲珠其圓也。非規而不可方者。離乎著也。燼火爲輪其常也。非環而不可斷者。疾乎連也。背日噴乎水。成虹蜺之狀。而不可直者。齊乎影也。汲江釀乎酒。應波濤之湧。而不可停者。均乎氣也。片雨滴海。合滄溟而不可殊者。得其一也。寂心歸空。同太虛而不可分者。會其天也。

修真達性

天隱子

易有漸卦。老有妙門。人之修真達性。不能頓悟。必須漸而進之。一曰畚戒。二曰安處。三曰存想。四曰坐忘。五曰神戒。何謂畚戒。曰澡身虛心。何謂安處。曰深居。

靜攝。何謂存想。曰收精復性。何爲坐忘。曰遺形釋我。何謂神戒。曰萬甚通靈。

寡慾養心

朱子

孔明擇婦。止得醜女。奉身調度。人所不堪。彼其正大之氣。經綸之蘊。固已得於天資。然竊意其智慮之所以日益精明。威望之所以日益隆重者。則寡慾養心之助爲多。

正學不可忘

程子

天之生民是爲物。則非學非師。孰覺孰識。聖賢之分。古難其明。有孔之遇。有顏之生。聖以道化。賢以學行。萬世心目。破昏爲醒。周愛闕里。惟顏舊止。巷汙以撿。井湮而圯。鄉閭蚩蚩。弗視弗履。有卓其誰。師門之嗣。追古念今。有測其心。良價善諭。發帑出金。巷治以闢。井渫而深。清泉澤物。佳木成陰。載基載落。亭曰顏樂。昔人有心。予忖予度。千載之上。顏惟孔樂。百世之下。顏居孔作。盛德彌光。風流日長。道之無疆。古今所常。水不忍廢。地不忍荒。嗚呼。正學其何可忘。

心貴日新

張子

齒本白。一朝不漱。其污已積。面本白。一旦不頰。其垢已黑。體本白。一旦不浴。其形已墨。齒雖污。漱之則即無。面雖垢。其頰則即除。體雖墨。其形浴之。則瑩然如玉。潔且清。是知齒本無污。其污也實自吾。面本無垢。其垢也實自取。體本潔且清。其形之墨也實自成。齒本白。而我自污。誰之辜。面本白。而我自垢。誰之咎。體本白。而我自墨。誰之慝。幸而一朝漱其齒。白者復爾。一旦頰其面。白者復見。一日潔其體。而浴白者復如玉。盍日向也。吾身白者已塵。今焉澡雪舊染。維新而今而後。殆不可復。士子守己。當如女子。文人治身。當如武人。女子居室。必無一毫點污。介然自守。如此。是謂守己如女。武人殺敵。必須直前不顧。勇於自治。如此。是謂治身如武。女不女易。所謂不有躬也。武不武傳。所謂我非夫者。身之白者。渾全而未壞。貴常以不女之女爲戒。身之白者。旣壞。而求全謹。無若不武之武人然。

聖賢心法

眞子

舜禹授受。十有六言。萬世心學。此其淵源。人心伊何。生於形氣。有好有樂。有忿有懣。惟慾易流。是之謂危。須臾或放。衆匿從之。道心伊何。根於性命。曰仁曰義。曰中曰正。惟理無形。是之謂微。毫芒或失。其存幾希。一者之間。曾弗容隙。察之必精。如辯白黑。知及仁守。相爲始終。惟精惟一。惟一故中。聖賢迭興。禮姚法姒。持綱絜維。昭示來世。戒懼謹獨。閉邪存誠。曰忿曰慾。必窒必懲。上帝實臨。其敢或二。屋漏雖隱。寧使有愧。四非當克。如敵斯攻。四端旣發。皆廣而充。意必之萌。雲捲席撤。萌孽之生。春嘘物茁。鷄犬之放。欲知其求。牛羊之牧。濯濯是憂。一捐肩背。孰貴孰賤。簞食萬鍾。辭受必辯。克治存養。交致其功。舜何人哉。期與之同。維此道心。萬善之主。天之與我。此其大者。斂之方寸。太極在躬。散之萬事。其用弗窮。若寶靈龜。若奉琪璧。念茲在茲。其可弗力。相古先民。以敬相傳。操約施博。孰此爲先。我來作州。茅塞是懼。爰輯格言。以滌肺腑。明牕棊几。清晝爐熏。開卷

肅然。事我天君。

本體淵源

張子

太虛無形。氣之本體。其聚其散。變化之客。形爾。至靜無感。性之淵源。有識有知。物交之客。感爾。客感客形。與無感無形。惟盡性者一之。

水清喻性

吳子

天下之清莫如水。先儒以水之清喻性之善。然黃河之水。竟莫能清者。何也。清循其初。源者水之初也。濁於泥塵者。由其地而原則清也。故流雖濁而有清之道。世之學者。既濁於氣質。而又日穢於外物。不復其源之清。而返益其流之濁。豈性之罪哉。是知源之清天也。流之濁人也。人者克。則天者復。亦在乎用力以清之者何如耳。

論心動靜

海瓊子

人方心動之時。六牕烟昏。七竅風號。寸田荆榛。靈府猿猱。龍悲慾海。虎墮世羅。

生死岸闊。人我山高。功德塞林。化作蓬蒿。清靜眷屬。變爲干戈。憂悲於患難之途。老死於名利之窩。經云。吉凶悔吝。生乎動者此也。若其靜慮之時。心天雲朗。性海波澄。丹田花燦。華池水生。物我俱忘。寵辱不驚。松風月與爲兄弟。猿溪鶴堪結友朋。逍遙乎幽寥之內。徜徉乎虛明之濱。經云。歸根曰靜。靜曰復命者。此也。吾將社雀牙鼠角。於無心之地。吾將息蟲臂蠅頭。於不事之域。琴可鼓。夜月何事。笙竽沸耳。醕可澆。晚曦殆勝。綺絨盈眸。羣逸人爲風騷之交。聯羽士爲方外之友。豈羨鵷行鷺序。趑趄於廟堂之上。雕蟲篆刻。辛勤於几案之間。

人心圓滿

祝子

世界原自缺陷。人心原自圓滿。吾人當以圓滿之人心。圓滿乎缺陷之世界。不當以缺陷之世界。缺陷乎圓滿之人心。

自性難明

祝子

千生萬劫。只在此生。一生百年。只在此日。此日一信。歷萬劫而不磨。此日一疑。

度百年而若夢。人身難得。自性難明。珍重當下機緣。莫教當面錯過。

病狂喪心

陽明子

子見病狂喪心者乎。方其昏迷。瞋亂。赴湯火。蹈荆棘。莫不恬然自信。以爲是也。比遇良醫。沃之以清冷之漿。而投之以神明之劑。始甦然以醒。告之以向之所爲。又始駭然以苦。示之以其所從歸之途。又始欣然以喜。且恨遇斯人之晚也。然病狂不復者。反從而哂唁之。以爲是變其常。

謹守其心

陽明子

謹守其心。於善之萌焉。若食之充飽也。若抱赤子。而履春冰。若捧萬金之璧。而立千仞之崖。惟恐其或墜也。謹守其心。於不善之萌焉。若鴆毒之投於羹也。若虎蛇橫集。而思所以避之也。若盜賊之侵凌。而思所以勝之也。

存始反始

天地之始。渾乎。國之始。璞乎。人之始。嬰兒乎。嬰之漸。而童也。弁也。髭也。勢也。亦

理也。因時而節之。存始可也。反始則謬。

天君泰清

新新子

聲色臭味安佚。五寇也。意必固我。四蠹也。功名富貴。二豪也。四蠹五寇。內援外攻。二豪主家。而天君時受其侮。幸而覺察。天君乃命五官整帥。六府扁壘。百職效役。披忠信之甲冑。執禮義之干櫓。以殄蠹戢寇。屈其豪。而清天君之賊。

真心俱爲物

天湖子

機息即有月到風來。不必苦海人世。心遠自無馬足車塵。何須錮疾丘山。故人心自有一種真文章。俱被殘編斷簡封錮。人心自有部妙鼓吹。却爲豔舞妖歌湮埋。

性無不善

復元子

月照萬川。川川各具一月光。天生衆人。人人各具一天性。光無不明。性無不善。有明有不明者。因水有清濁也。有善有不善者。因氣有純駁也。加澄治之功。月

光無不明。加變化之功。人性無不善。

道心人心

飛修子

天下無人心外之道心。道心即人心之淨處也。天下無道心外之人心。人心即道心之著處也。人心淨處始見道心。以是知道心微。道心著處皆是人心。以是知人心危。青山綠樹。是牛山之木。嘗美的景象。非挈開雨後之孤篷。原是滿江風浪。雲淡風清。是陋巷之樂。不改的光霽。非會得近午之天機。只道偷閒少年。

杜外固內

筆洞子

鷄鳴。則胸中有虞舜。是本來的根子。從中發露。須嚴杜其外者之攻。鵠至。則眼前無奕秋。是外來的影子。從旁引領。須力固其內者之守。

吾心可作萬物

關尹子

關尹子曰。古之善操著灼龜者。能於今中示古。古中示今。高中示下。下中示高。小中示大。大中示小。一中示多。多中示一。人中示物。物中示人。我中示彼。彼中

示我。是道也。其來無今。其往無古。其高無蓋。其低無載。其大無外。其小無內。其外無物。其內無人。其近無我。其遠無彼。不可折。不可合。不可喻。不可思。惟其渾淪。所以爲道。曰水潛。故蘊爲五精。火飛。故建爲五臭。木茂。故華爲五色。金堅。故實爲五聲。土和。故滋爲五味。其常五。其變不可計。其物五。其雜不可計。然則萬物在天地間。不可執謂之萬。不可執謂之五。不可執謂之一。不可執謂之非萬。不可執謂之非五。不可執謂之非一。或合之。或離之。以此必形。以此必數。以此氣徒自勞爾。物不知我。我不知物。曰即吾心中可作萬物。蓋心有所之。則愛從之。愛從之。則精從之。蓋心有所結。先凝爲水。心慕物。涎出。心悲物。淚出。心愧物。汗出。無暫而不久。無久而不變。水生木。木生火。火生土。土生金。金生水。相攻相尅。不可勝數。嬰兒。蕊女。金縷絳宮。青蛟白虎。寶鼎紅爐。皆此物有。非此物存者。

死生夢覺

瞿鵲子問于長梧子曰。吾聞諸夫子。聖人不從事于務。不就利。不違害。不喜來。

不緣道。無謂有謂。有謂無謂。而遊乎塵垢之外。夫子以爲孟浪之言。而我以爲妙道之行也。吾子以爲奚若。長梧子曰。是黃帝之所聽熒也。而丘也何足以知之。且女亦大早計。見卵而求時。夜見彈而求鶉炙。予嘗爲女妄言之。女以妄聽之。奚。旁日月。挾宇宙。爲其脗合。置其滑潛。以隸相尊。衆人役役。聖人愚菴。參萬歲而一成。純萬物而盡然。以是相蘊。予惡乎知。說生之非惑邪。予惡乎知。惡死之非若喪。而不知歸者邪。麗之姬。艾封人之子也。晉國之始得之也。涕泣沾襟。及其至于王所。與王同筐牀。食芻豢。而後悔其泣也。予惡乎知。夫死者不悔其始之靳生乎。夢飲酒者。旦而哭泣。夢哭泣者。旦而田獵。方其夢也。不知其夢也。夢之中又占其夢焉。覺而後知其夢也。且有大覺而後知此其大夢也。而愚者自以爲覺。竊竊然知之。君乎牧乎。固哉丘也。與女皆夢也。予謂女夢亦夢也。是其言也。其名爲弔詭。萬世之後。而一遇大聖。知其解者。是旦暮遇之也。

眞人之遊

真人者。性合于道也。故有而若無。實而若虛。處其一。不知其二。治其內。不識其外。明白太素。無爲復樸。體本抱神。以游于天地之樊。茫然仿佯於塵垢之外。而逍遙於無事之業。浩浩蕩蕩乎。機械之巧。弗載於心。是故死生亦大矣。而不爲變。雖天地覆育。亦不與之掎抱矣。審乎無暇。而不與物揉。見事之亂。而能守其宗。若然者。忘肝膽。遺耳目。心志專於內通。達耦于一。居不知所爲。行不知所之。渾然而往。邈然而來。形若槁木。心若死灰。忘其五藏。損其形骸。不學而知。不視而見。不爲而成。不治而辨。感而應。迫而動。不得已而往。如光之耀。如景之放。以道爲紉。有道而然。抱其太清之本。而無所容與。而物無能營。廓然而虛。清靖而無思慮。大澤焚而不能熱。河漢涸而不能寒也。大雷毀山而不能驚也。大風晦日而不能傷也。是故視珍寶珠玉。猶石礫也。視至尊窮寵。猶行客也。視毛嬙西施。猶顛醜也。以死生爲一化。以萬物爲一方。同精于太清之本。而游于忽區之旁。有精而不使。有神而不行。契大混之樸。而立至清之中。

魍魎問影

應貞子

魍魎問于子影曰。君英達之人。聰明之子。學苞六義。文兼百氏。頤道家之祕言。探釋部之幽旨。既處恭于中饋。又希慕于前史。不矯枉以干名。不毀物而成己。伊淑德之如此。即精神之足恃。何故羸厥姿貌。沮其精神。煩冤枕席。憔悴衣中。子惟形兮。見寄形與子兮相親。何不誨之以崇德。而教之以自淪。異萊妻之樂道。殊鴻富之安貧。豈痼疾而無生。賴將微賤而欲忘身。今節變歲移。臘終春首。照晴光于郊甸。動暄氣于梅柳。冰解凍而繞軒。風扇和而入牖。固可觸愛釋疾。怡神養壽。何點爾無營。自貽伊咎。僕于是勃然而應曰。予居于無人之域。遊乎魍魎之鄉。形既圖于夏鼎。名又著于蒙莊。何所見之不博。何所談之不長。夫影依日而生象。因人而見。豈言談之足曉。何節物之能辨。隨晦明以興滅。逐形體以遷變。以愚夫畏影。而蒙鄙之性以彰。智者視陰。而遲暮之心可見。伊美惡兮。由已。影何辜而遇遣。且余聞至道之精。窈兮冥。至道之極。昏兮默。達人委性命。

之修短。君子任時運之通塞。悔吝不能纏。評品不能惑。喪之不以爲喪。得之不以爲得。子何乃怒余之不賞芳春。責以予之不貴華飾。且吾之冰操。奚子智之業測。言未卒。魍魎惕然而驚。歎而起曰。僕生于絕域之外。長于荒遐之境。未曉智者之處身。是以造君而問影。旣談玄之至妙。請終身以藏屏。

亭上得心

觀之先儒嘗言曰。飲茆亭月。酌盡古來天地心。噫。一茆亭可以盡天地乎。天地之大。又可以一酌盡乎。說諸謂其天機活潑心境也。乃道境也。然則人心能會道。豈必情致玄邈。即今之讌適者。亦一亭耳。而其間天機相映。亦可以想見前人之趣。故夫斯亭之趣。翠也。孰非是心是道哉。試觀其芳蘭綠竹。玉女蒼公。天者喬者。莫非天地授其色。是物象之翠。自天地交也。象交于吾心之天地。而天地之翠。又自吾心交也。以吾心活潑。嘯傲其間。覺鄭圃花開。漆園蝶舞。臨庾樓而月明千里。遊梁苑而雪滿羣山。此果何如襟境哉。嗟夫風塵自擾。太虛自閒。

顧于我而柳染可也。薜蘿亦可也。此中光景。真可以一酌老天地矣。玄澹之趣。豈惟周氏之亭。可相上下。即茆亭風致。而天地之心。與古人之心。俱可以此交翠亭上得之。

第五編 青雲老人語錄

青雲老人曰。世間人何庸庸擾擾。不知自悟。徒然羨神仙。慕長生。而終究忽焉。冥焉。隨螻蛄朝菌而泯滅。亦可歎也。夫神仙之道。亦非不可求也。初步工夫。自然從清心寡慾處下手。世人但言道之難求。而自己不肯清心寡慾。其求道愈切。去道愈遠。終至於自病其心而不可救。此真庸人也。

青雲老人曰。諸生亦知道之在乎。吾人之方寸靈臺。道之所寄也。作一分善。道堅一層。作一分惡。道即遠離。不可或強。斯道也何道也。斯吾所謂長生之大道也。諸生當善體而悟之。

太上之言曰。人神好清而心擾之。人心好靜而欲牽之。常能遣其欲而心自靜。澄其心而神自清。又曰。內觀其心。心無其心。外觀其形。形無其形。遠觀其物。物無其物。三者既悟。唯見於空。觀空亦空。空無所空。所空既無。無無亦無。無無既

無。湛然常寂。諸生如能善悟此道。則物我盡忘。神清心靜。一切內邪盡皆祛。一切外魔不能侵。不以榮辱勞其心。不以生死戚其神。延齡保命之方。即在於此。青雲老人曰。古人云惟仁者得上壽。夫仁之道大矣。故孔子罕言之。仁者元也。於時爲春。易曰。乾元亨利貞。未有仁之先也。乾道渾四德。從乾中露出元來。是即謂之仁也。老子抱元。抱者仁也。

青雲老人曰。千秋萬古。惟道執中。惟道有常。過中則偏。反常則怪。明心靜志。道之常也。中也。採補導引。道之偏也。怪也。大羅天中。決無此等神仙。長生道中。決無此等法則。諸生勿誤入此旁門。迷了本性。墮入畜生道中受苦。

大通經曰。靜謂之性。心在其中矣。動爲之心。性在其中矣。心生性滅。心滅性現。如空無象。湛然圓滿。又曰。大道無相。故內不攝於有。真性無爲。故外不生其心。如如自然。廣無邊際。又曰。對境忘境。不生於六賊之魔。居塵出塵。不落於萬緣之化。能如此則靜之極。而可以觀空矣。

青雲老人曰。欲從心起。息隨心定。心息相依。息調心定。能如此則調息之功深矣。此陰符經所謂心生於物而死於物。機在目也。又曰生者死之根。死者生之根。恩生於害。害生於恩。知乎此則亡死亡生。亡恩亡害。合於釋氏所謂不生不滅。無垢無淨之旨矣。

老子之言曰。知足不辱。知止不殆。此乃對恆人言之。故猶言辱與殆也。夫人之心。知足則常樂。知止則無爭。長樂無爭。保命之元。恆人能此。亦足永壽。

青雲老人曰。昔者吾師嘗語我曰。草木根生。去土則死。魚鱉沉生。去水則死。人以形生。去氣則死。子知其奧妙之所在乎。予曰。此聖賢仙佛。知氣之所在。以爲寶。此儒家之所以有和氣致祥之言。而釋道兩家。皆以養爲唯一下手功夫也。吾師笑頷之。

大迫不遠在身中。萬物空時性不空。性若不空和氣住。氣歸元海壽無窮。欲得身中神不出。莫向靈臺留一物。物在心中神不清。耗散真精損筋骨。元神一出

便收來。神返身中氣自迴。如此朝朝併暮暮。自然赤子產眞胎。此虛靜天師詩三首也。讀之可知心性之旨矣。故又曰。不怕念起。惟恐覺遲。念起是病。不續是藥。不續者。念起即息。不復另有他念續起也。

青雲老人曰。人方心動之時。六慾煙昏。七竅風號。寸田荆榛。靈府猿猱。龍悲慾海。虎墮世羅。生死岸闊。人我山高。功德塞林。化作蓬蒿。清靜眷屬。變爲干戈。憂悲於患難之途。老死於名利之窟。皆心動所使也。若其靜慮之時。心天雲朗。性海波登。丹田花燦。華池水生。物我俱忘。寵辱不驚。松風月與。爲兄弟。猿溪鶴結。爲友朋。逍遙於幽寥之內。徜徉乎虛明之濱。比一靜之所致也。觀乎動靜之機。可悟長生之道。

夫太虛無形。氣之本體。其聚其散。生死繫之。故養生者。以養氣爲第一要務。千生萬劫。只在此生。一生百年。只在此日。此日一信。歷萬劫而不磨。此日一疑。度百年而若夢。人身難得。自性難明。珍重當下機緣。莫教當面錯過。此言千古

之道。只在吾人一心。一生之心。只在一朝悟道。若使錯過。一生受迷。道家以清淨希夷四字爲立教之主。所謂清者。心不染塵也。所爲淨者。心不妄動也。所謂希者。心不外視也。所謂夷者。心不外聽也。此雖道家語。然亦長生之妙諦也。

百三十九歲未遇吾師以前。我亦輕身健步。人每有疑爲神仙或劍客者。嘻。世俗之可哂也。予年四十而不動心。故心常泰然。心泰而神寧。神寧而一切疾病遠。身常康樂。五十入山採藥而遇野叟。健步如飛。蹤之不能及。他日又遇之。詢其術。則出野果相授曰。常服此耳。其果非他。蓋杞子也。自是每日服三錢。久而身輕步健。行百里不倦。亦能速於恆人矣。此藥之功也。神仙劍客云乎哉。起居飲食。固大須留意者。冬則朝勿飢。夏則夜勿飽。早起不在雞鳴前。晚起不在日出後。心內澄則真人守其位。氣內定則邪穢去其身。如是爲常。功勝參苓。昔者純陽真人有言曰。一日清閑一日仙。六神和合自安然。丹田有寶休尋道。

對鏡無心莫問禪。白陽山人有言曰。無事此靜坐。一日如兩日。若活七十年。便是百四十。此皆定心見性語。吾人當銘諸座右。奉爲圭臬者也。

導筋骨則形全。剪情欲則神全。靖言語則福全。保此三全。即是聖賢。此洞靈經中語也。所謂導筋骨者。卽鍛鍊筋骨。使身形健全也。所謂剪情欲者。卽節制七情六欲。而保全其神氣也。所謂靖言語者。省却無謂之言語。而免招物尤。所以全其福也。諸生宜知之。

人身中之五臟。按乎五行。生剋相關。最宜寶也。寵辱不驚。肝木自寧。動靜以敬。心火自定。飲食有節。脾土不泄。調息寡言。肺金自全。恬靜無慾。腎水自足。知乎此。則所以保臟器。

三茅經云。谷虛應聲。心虛應神。神虛應氣。氣虛應精。虛極則明。明極則瑩。超乎精神。而無死生。精從內守。氣自外生。以氣取精。可以長生。

青雲老人曰。耳乃精之竅。若逐於聲。卽精從聲耗而不固。目乃神之竅。若蕩於

色。即神隨色散而不凝。口乃氣之竅。若多語言。即氣隨言走而不聚。吾人欲得長生。若不於此三大關鍵。收拾向裏。鮮有是處。

忘形以養氣。忘氣以養神。忘神以養虛。只此一忘字。便是無物境界。無上妙法。六祖曰。本來無一物。何處惹塵埃。可謂善忘之極。

食物忌五暈。此釋道兩家所同戒。所謂五暈者。釋家指蔥薤韭蒜興菜。道家則以韭蒜芸薹胡荽薤爲五暈。醫家則以蔥蒜韭薤蒿芥爲五暈。五暈亦稱五辛。蓋皆辛辣之味。夫辛辣之味。最足以亂神傷氣。而助長其邪念者。故靜修之士戒之。亂神傷氣。是促命之徵。故欲得延齡保命之方者。亦宜避之。至於以生物爲暈者。在俗則然。不盡是也。

酒能亂神。肉能迷性。故禪家戒之。煙能蒙智。火能焚身。故道家戒之。皆安神定性。長壽法也。

心牽於事。火動於中。心火既動。真精必搖。真精搖而死機伏矣。故曰心能殺性。

則可永年。

心隨境轉。境逐心生。若要心定。世人愛者。惟我不愛。世人做者。惟我不做。紅塵萬緣。勾引不動。自然心意靜。故心靜生慧。心動生昏。

呼吸之道。長生之訣。天門常開。地戶常閉。息息綿綿。勿令暫廢。吸至於根。呼至於蒂。子謂之神。母謂之氣。故前人詩曰。神是性兮氣是命。神不外馳。氣自定。本來二物互相親。失却將何爲本柄。李靖曰。心歸虛寂。身入無爲。動靜兩忘。內外相合。一到此時。精自然化氣。氣自然化神。神自然還虛。

六氣者。一吹二呼三嘻四呵五噓六咽。佛家祛內病之法也。有頌曰。心配屬呵。腎屬吹。脾呼肺咽。聖皆知。肝若熱來噓字至。三焦壅處但言嘻。諸生知治臟長生之訣乎。聽我細細道來。

人身內臟。最易染病。若不即治。死機伏矣。此吹呼嘻呵噓咽六字。真乃無上妙法。可治一切內臟之病。無病者行之。亦可以滅絕妄念。遠避邪魔也。每日子後

午前。瞑目靜坐。叩齒嚥津。輕念此六字。如心有病。則叉手頂上。輕呵三十有六度。如病在腎。則雙手抱膝。輕吹三十六次。如病在肝。手叉玉枕。睜目微噓三十六次。如病在肺。雙手後反。微咽三十六次。如病在脾。則雙手貼腹。噉口輕呼三十六次。如三焦積熱。則仰臥瞑目。輕嘻三十六次。此無上妙法。庸人不知。惟行過者知之耳。予年未三十。即得此訣。持久行之。垂百十年。至入道未止也。諸生宜謹誌之。

貪嗔癡愛。賊人最甚。如能遠此。即是長生大道。此司馬真人所以謂。常默元氣不傷。少思慧燭內光。不怒百神和暢。不惱心地清涼。不求無諂無驕。不執可圓可方。不貪便是富貴。不苟何懼君王。味絕靈泉自降。氣定真息自長。觸則形斃神遊。想則夢離屍僵。氣漏形歸后土。念漏神趨死鄉。心死方得神活。魄滅然後魂強。轉物難窮妙理。應化不離真常。至精潛於恍惚。大象混於渺茫。造化不知規準。鬼神莫測行藏。不飲不食不寐。是謂真人坐忘。此則入道辟穀之談。進一

層之功夫也。

悲辛憤怒。死之機也。犯其一。即足病一身。而促其壽命。可懼乎。昔譚景升有曰。悲則兩淚。辛則兩涕。憤則結癭。怒則結疽。心之所欲。氣之所屬。無所不育。邪苟在此。正則在彼。是以大人節悲辛。誠憤怒。得灝氣之門。所以收其根。知元神之囊。所以韜其光。若蚌內守。若石內藏。所以謂之珠玉之房。此中奧旨。諸生知之乎。宜探求之。

今人精從下流。氣從上散。水火相背。不得凝結。皆是此心使然。苟愛念不生。此精必不下流。苟忿念不生。此氣必不上炎。一念不生。萬慮澄徹。則水火自然相交矣。

昔者有人問於高尙子曰。長生有訣乎。願聞教也。高尙子曰。萬事皆有訣。而其訣唯一。夫形者生之舍也。氣者生之元也。神者生之制也。形以氣充。氣耗形病。神依氣住。氣合神存。修真之士。法於陰陽。和於術數。持滿御神。專氣抱一。以神

爲車。以氣爲馬。神氣相合。可以長生。

青雲老人曰。求道不難。求知也難。若能盡其知。則道可自悟。昔人云。知字故無不容也。知宙。故無不足也。知德。故無不安也。知道。故無不聽也。知物。故無不然也。知一而不知道。故未能裏也。昔行不知所如。而求者必惑。索所不知。求之象者。則必弗得。此蓋言理明則不惑。不知道者。妄生意想。居不知所謂。行不知所之。此非有先知先覺者。覺其迷途。如何解得苦厄。

疑似之情。最足迷人。偶一不慎。即入岐途。而使人之大迷者。必事物之相似也。玉人之所患。患石之似玉也。相劍之所患。患劍之似吳干。學道者之所患。患道之旁門。而疑似之間。仙凡自別。非有大根基大智慧者。一時曷克辨此疑似。世之人。耘耘於是非者衆矣。然無真是非也。天下之是非。本無一定。特各是其所善。而非其所惡。求是者。非求合理也。求合於己者也。去非者。非去邪也。去忤於心者也。如此是非。寧能算真。故我以為與其如此。不如無是無非。不管他是

是非之爲何倒可免去一重好惡之心。

人有以鷄與卵二物而詢於青雲老人。卵乃鷄所生。雞乃卵所哺。循環相因。當其始也。果先有卵乎。抑先有雞。若謂先有卵。則雞尙無有。卵從何來。若謂先有雞。則卵尙未生。雞從何出。斯理果若何也。願聞教焉。青雲老人笑應曰。子未能窮物理。而猶有是非之見。亘於胸也。生化之事。萬物皆然也。何獨於雞與卵而斤斤乎。當天地之未分也。鳴濛一氣。渾然無極。陰陽未分而萬物無育也。及兩儀定。四象分。於是乎有天地。有人類。有萬物。子亦知天地果何由而判。人類萬物果何由而生。謂非陰陽化生之妙用耶。子於自身之來。置之度外。而徒以雞卵之先後爲難。使予是此。則子必是彼。予是彼。則子必是此。是非之見。縈繞於胸。欲悟大道。其難乎哉。

青雲老人曰。人徒知僞得之中有真失。殊不知真得之中。亦有真失。徒知僞是之中有真非。殊不知真是之中。亦有真非。故聖人不言是非。蓋螳螂食蛇。蛇食

蛙。蛙又食螬蛆。相循無已。是非果何在也。若以是非爭是非。則天下之是非愈熾。若付是非於不聞不問。不議不論。而天下之是非自息矣。此即我頃所謂無是非非也。乃養生保命之大關鍵。諸生其謹誌之。

好惡亦如是。非而即生於是非。若能無是非。即無好惡。無好惡則一塵不染。可以入道。

毀譽之來。正不可測。庸俗人也。因人之毀而生怒。因人之譽而生喜。喜怒之情生。而心神乃因之而擾亂不寧矣。若有道之士。人之毀也順而受之。人之譽也謙而却之。心中湛然。不以人之毀也而勃然以怒。亦不以人之譽也。色然而喜。如此則心神泰然。朗徹如鏡。此引年妙訣。人人得而寶之者。且醫家之言曰。暴怒可以傷肝。喜極可以傷腰。過悲足以傷肺。多恐足以傷腎。此可見喜怒哀樂之情。皆足以傷人。庸人不知此也。故欲致長生。必摒除喜怒。青雲老人曰。呼吸之道。爲養生保命之元。予前已數言之矣。夫靜極而呼。如春

沼魚動極而吸。如百蟲蟄。春魚得氣而動。其動極微。寒蟲含氣而蟄。其蟄無朕。調息者須似之。綿綿密密。幽幽微微。呼則百骸萬竅。氣隨以出。吸則百骸萬竅。氣隨以入。調之不廢。真氣從生。人之生死老病。皆宜於真氣中求之。

欲界色界無色界。是爲三界。心忘念慮。卽超欲界。心忘緣境。卽超色界。心不着空。卽超無色界。離此三界。神居仙聖之鄉。性在清虛之境矣。

舍眼光。凝耳韻。調鼻息。緘舌氣。是謂和合四象。眼不視而魂在肝。耳不聽而精在腎。舌不聲而神在心。鼻不香而魄在肺。四肢不動而意在脾。是謂五氣朝元。精化爲氣。氣化爲神。神化爲虛。是謂三花聚頂。

孫真人入道歌曰。怒甚偏傷氣。思多大損神。神疲心易役。氣弱病相縈。勿使悲歡極。常令酒食勻。再三防夜醉。第一忌晨暝。亥寢鳴雲鼓。寅晨嗽玉津。妖邪難犯已。精氣自全真。若要忘諸病。常常節五辛。安神宣悅樂。惜氣保和純。壽夭休論命。修持本在人。君能尊此理。平地可朝真。此歌言雖俚。而其意却深。若能善

參透妙道自在真

莊子曰。夫醉者之墜車。雖疾不死。肉節與人同。而犯害與人異。其神全也。乘亦不知也。墜亦不知也。死生驚懼。不入乎其胸中。是故選物而不懼。彼得全於酒者。而猶若是。而況得全於天乎。聖人藏於天。故莫之能傷也。此非言醉足以保命。乃言全於神。全於天者之足以永年耳。

古人云。長生須伏氣。自周天而歷時日年劫。惟伏此氣。有一小周天之所伏。有一大周天之所伏。一日之所伏。一年一劫之所伏。或暫或久。而能其伏者。真有道之士也。此氣大定。則不見其從何而伏始。亦不見其從何而伏終。無始無終。亘萬古而無一息。形與神俱空俱靜。斯謂之形神俱妙之境也。

夫人之生死大關。只一氣也。聖凡之分。只一伏氣也。藏伏者。深藏歸伏於元氣之根。降伏者。受攝嚴密。而不許馳於外。此二事乃防危慮險之法也。夫欲修真者。先除邪行外事。都絕無於心。然觀正覺。覺一念起。卽須除滅。隨起

隨滅。務令安靜。雖非的有貪着。浮遊亂想。亦盡滅除。晝夜勤行。須臾不替。唯滅動心。不滅照心。但冥有心。不冥虛心。不依一法而心常住。此法玄妙。利益甚深。飲食起居。最宜留心。茲將其宜忌之處。舉告諸生。面要常擦。目要常揩。耳要常彈。齒要常叩。背要常暖。胸要常護。腹要常摩。足要常搓。津要常嚥。腰要常揉。此宜之處。須留心也。忌早起梳頭。忌陰室貪涼。忌濕地久坐。忌冷着汗衣。忌熱着晒火。忌出汗扇風。忌燈燭照睡。忌子時房事。忌涼水着肌。忌熱火灼膚。此忌之處。尤須格外留心者。此外猶有所謂傷者十有八。久視傷精。久聽傷神。久臥傷氣。久坐傷脉。久立傷骨。久行傷筋。暴怒傷肝。思慮傷脾。極憂傷心。過悲傷肺。至飽傷胃。多恐傷腎。多笑傷腰。多言傷液。多唾傷津。多汗傷陽。多淚傷血。多交傷髓。皆宜隨時留心。凡此宜忌傷三者。如犯其一。身形卽病。非用禪家六氣治病之法治之不可。

附錄真心息妄法

第三章 真心息妄法

一、覺察 平常絕念，隄防念起，一念纔生，便與覺破，妄念覺破，後念不生，此云覺智，亦不須用，妄覺俱忘，名云無心，故祖師云：「不怕念起，只恐覺遲」。又偈云：「不用求真，唯須息妄」，此是息妄功夫也。

二、休歇 不思善不思惡，心起便休，遇緣便歇，絕是非，離分別，方有少分相應，此休歇妄心功夫也。

三、泯心存境 謂做功夫時，于一切妄念俱息，不顧外境，但自息心，妄心已息，何害有境，卽祖師奪人不奪境法門也。龐公云：「但自無心于萬物，何妨萬物常圍繞」，此是泯心存境息妄功夫也。

四、泯境存心 謂做功夫時，將一切內外諸境悉觀爲空寂，只存一心，孤標獨立。所以古人云：「不與萬物爲侶，不與諸塵作對」，心若着境了心卽是妄。今既無境，何妄之有？乃真心獨照不碍于道，卽祖師奪境不奪人法門也。語云：「上園花已謝，車馬尙駢闐」，此是泯境存心息妄功夫也。

五、泯心泯境 謂做功夫時，先空寂外境，次滅內心，既內外心境俱寂，畢竟妄從何有，即祖師人境兩奪法門也：語云：「雲散水流去，寂然天地空」，此泯心泯境息妄功夫也。

六、存境存心 謂做功夫時，心住心位，境住境位，有時心境相對，則心不取境，境不臨心，各不相到，自然妄念不生，于道無礙，故經云：「是法住法位，世間常相住」，亦即祖師人境俱不奪法門也。又云：「一片月生海，幾家人上樓」，此是存境存心滅妄功夫也。

七、內外全體 謂做功夫時，于山河大地日月星辰，內身外器一切諸法。同真心體湛然虛明，無一毫異，若將大千世界打成一片，更于何處得妄心來？所以肇法祖師云：「天地與我同根，萬物與我同體」。此是內外全體滅妄功夫也。

八、內外全用 謂做功夫時，將一切內外身心器界諸法及一切動用施爲悉視作真心妙用。一切心念才生，便時妙用現前，既一切皆是妙用，妄心向什麼處安着？故永嘉云：「無明實性即佛性，幻化空身即佛身」，此是內外全用。

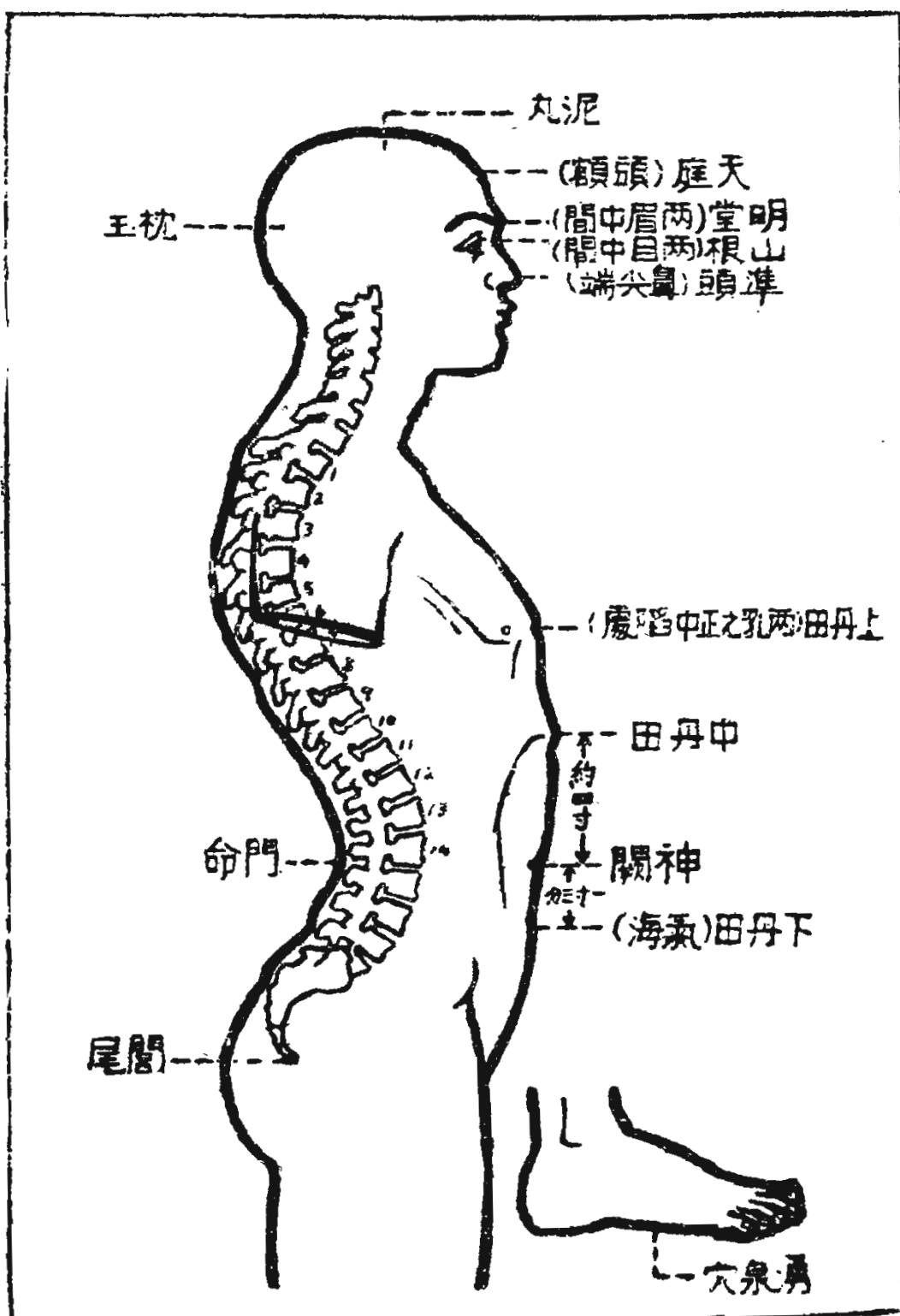
息妄功夫也。

九、卽體卽用 謂做功夫時，雖冥合真體，一味空寂，而于中內隱靈明，乃體卽用也。靈明中內隱空寂，用卽體也。故永嘉云：「惺惺寂寂是，惺惺妄想非，寂寂惺惺是，無記寂寂非」，既寂寂中不容無記，惺惺中不用亂想，所有妄心如何得生，此是卽體卽用滅妄功夫也。

十、透出體用 謂做功夫時，不分內外，不辨東南西北，將四方八面只作一個大解脫門，圓陀陀地，體用不分，無分毫滲漏，通身打成一片，其妄何處得起，古人云：通身無縫罅，上下忒團圓，是乃透出體用滅妄功夫也。

註：上列十種息妄功夫，取材自真心直說，此爲休歇妄心最要法門，讀者隨緣習用一種卽可。

解圖竅關要重



四

